

# Castanha de Caju



## Benefícios

✓ **ANTIOXIDANTES COMBATEM O ENVELHECIMENTO PRECOCE**

✓ **AJUDA A CONTROLAR COLESTEROL E TRIGLICÉRIDOS**

✓ **REGULA NÍVEIS DE GLICOSE E PREVINE DOENÇAS NEUROLÓGICAS**

✓ **MELHORA O HUMOR E FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO**

## Informação Nutricional

**Rica em magnésio**

**Potássio**

**Fibras & proteínas**

**Vitaminas do complexo B e vitamina E**

## Formas de Consumo

**PODE SER CONSUMIDA AO NATURAL, COMO LANCHE**

• **UTILIZADA EM PREPARAÇÕES COMO PASTAS, LEITES VEGETAIS, FARINHAS, BOLOS E BISCOITOS.**

**TAMBÉM PODE SER PROCESSADA EM ÓLEO E FARINHA.**



## A LOJA DA ABELHA GIGANTE

SAIBA MAIS



A CASTANHA-DE-CAJU É UMA OLEAGINOSA RICA EM GORDURAS MONOINSATURADAS, A FAMOSA "GORDURA DO BEM", E AINDA ENTREGA OUTROS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE.

A CASTANHA-DE-CAJU É UM ALIMENTO COM SOTAQUE NORDESTINO E QUE É DELÍCIA PURA! NA LÍNGUA TUPI, ACAIU (CAJU) SIGNIFICA NOZ QUE SE PRODUZ. ASSIM, O CAJU FEZ JUS AO NOME E SE ESPALHOU PELO MUNDO TODO. POR SE DAR TÃO BEM COM O CLIMA TROPICAL, ELE FAZ PARTE TAMBÉM DA TRADIÇÃO DE PAÍSES COMO MOÇAMBIQUE, ÍNDIA E NIGÉRIA.

## BENEFÍCIOS DO ANIS-ESTRELADO PARA A SAÚDE

### O VALOR NUTRICIONAL DA CASTANHA DE CAJU É IMENSO.

O FRUTO DO CAJUEIRO É UM EXCELENTE ALIADO DA SAÚDE POR CONTER ANTIOXIDANTES E SER RICO EM GORDURAS BOAS PARA O CORAÇÃO. ALÉM DISSO, FORNECE TAMBÉM MINERAIS COMO MAGNÉSIO, FERRO E ZINCO. O RESULTADO É QUE CONSUMIR CASTANHA DE CAJU FAZ UM BEM DANADO PRO ORGANISMO:

- **PREVINE O ENVELHECIMENTO PRECOCE:** POR SER RICO EM ANTIOXIDANTES, EVITA O DANO DOS RADICAIS LIVRE;
- **AJUDA A MEMÓRIA:** CONTÉM SELÊNIO, UM NUTRIENTE QUE ATUA NA PROTEÇÃO DA SAÚDE DO CÉREBRO, ALÉM DE CONTER VITAMINA E, QUE CONTRIBUI PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS COMO ALZHEIMER.
- **FAZ BEM PRO CORAÇÃO:** SUA COMPOSIÇÃO FAVORECE O AUMENTO DO COLESTEROL "BOM" (HDL) E AJUDA A DIMINUIR O COLESTEROL "RUIM" (LDL);
- **ATUA NO CONTROLE DO AÇÚCAR NO SANGUE:** AS FIBRAS DA CASTANHA DE CAJU ATRASAM A ABSORÇÃO DOS AÇÚCARES, ALÉM DE DIMINUIR A LIBERAÇÃO DE INSULINA;
- **FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO:** POIS CONTÉM ZINCO, E AS VITAMINAS A E E;
- **UP NO SEU BEM-ESTAR:** O ZINCO EM SUA COMPOSIÇÃO AJUDA A PREVENIR OU AMENIZAR SINTOMAS DE DEPRESSÃO;
- **MANTÉM A PELE BONITA E SAUDÁVEL:** E O MESMO EFEITO GRAÇAS A NUTRIENTES COMO COBRE, SELÊNIO E VITAMINA E.

OU SEJA, OS BENEFÍCIOS DA CASTANHA DE CAJU SÃO MUITOS E AGORA NÃO FALTAM MOTIVOS PARA VOCÊ INSERIR ESSE ALIMENTO NA SUA ROTINA.

## QUANTO SE PODE COMER DE CASTANHA DE CAJU POR DIA?

CONSUMIR CASTANHA DE CAJU É FÁCIL, FÁCIL! O FRUTO PODE SER INCLUÍDO NOS LANCHE E SALADAS, VIRAR UM SNACK SUPER GOSTOSO E ATÉ MESMO SER SABOREADO NA FORMA DE MANTEIGA OU LEITE DE CASTANHA DE CAJU. APESAR DE SEUS PONTOS POSITIVOS E VERSATILIDADE, DEVE SER CONSUMIDO EM PEQUENAS PORÇÕES, POIS É UM ALIMENTO BASTANTE CALÓRICO (100G FORNECE 613 CALORIAS). A RECOMENDAÇÃO É CONSUMIR CERCA DE 5 CASTANHAS POR DIA PARA GARANTIR SEUS PONTOS POSITIVOS.

## TEM DIFERENÇA DA CASTANHA DO PARÁ?

AMBOS ALIMENTOS BRASILEIRÍSSIMOS, DELICIOSOS E CHEIOS DE BENEFÍCIOS PRA SAÚDE. MAS SIM, ESSAS DUAS CASTANHAS TÊM SUAS DIFERENÇAS.

EM TERMOS NUTRICIONAIS, A CASTANHA DO PARÁ FORNECE UMA MAIOR QUANTIDADE DE FIBRAS, CÁLCIO E MAGNÉSIO. POR OUTRO LADO, A CASTANHA-DE-CAJU É MENOS CALÓRICA E CONTÉM MAIS PROTEÍNAS. JÁ QUANDO O ASSUNTO É SABOR E APLICAÇÃO CULINÁRIA, AMBAS FAZEM BONITO E DÃO SHOW NAS RECEITAS.



# Castanha de Caju

