MIRTILO

O mirtilo é um fruto de sabor doce, carnudo, suculento, com muitas sementes e nutritivo.

Correspondem a pequenas bagas de cor verde, passando a demonstrar uma cor arroxeada ou avermelhadas conforme a espécie, após amadurecem. Estes frutos não apresentam um diâmetro muito superior a 12 milímetros.

Mirtilo (100g)	
Energia, Kcal	43
Energia, Kj	180
Água, g	87
Proteína, g	0,5
Gordura total, g	0
Ácidos gordos saturados, g	0
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0
Ácidos gordos polinsaturados, g	0
Ácidos gordos *trans*, g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	6,4
Fibra alimentar, g	3,1

BENEFÍCIOS

- **Ação antioxidante;**
- **Diminuiu os níveis de açúcar no sangue;**
- **Regula a pressão arterial;**
- **Diminui a deterioração cognitiva;**
- **Combate o mau colesterol;**
- **Protege o coração;**
- **Combate as infeções urinárias.**

PANQUECAS DE MIRTILOS

Ingredientes

30 g Farinha de aveia
15 g Farinha de coco
2 Claras
100 g Iogurte de soja
2 Colheres de sopa de bebida vegetal de amêndoa ou outra
1 Colher de café de fermento
1 Colher de sopa açúcar ou adoçante
50 g de mirtilos

Modo de Preparação

1. Numa tigela, bater as claras em castelo com o açúcar ou adoçante, até ficarem firmes.
2. À parte, misturar os restantes ingredientes, exceto os mirtilos.
3. Juntar as duas misturas, misturando levemente. Acrescentar os mirtilos.
4. Numa frigideira antiaderente, verter uma colher de sopa cheia da mistura e cozinhar dos dois lados durante uns minutos.
5. Repetir o processo para a restante massa.

MUFFINS DE MIRTILOS

Ingredientes

25 g de aveia
1 ovo
25 g de mirtilos
2 colheres de sopa de açúcar de coco
1 colher de sopa de bebida vegetal a gosto

Modo de Preparação

1. Misturar todos os ingredientes.
2. Colocar num recipiente que possa ir ao microondas.
3. Levar ao microondas durante 1 minuto na potência máxima.