



Pitáia

As aparências enganam

Se você não teve coragem de provar a pitáia por causa da casca rústica e das cores exóticas: não sabe o que está perdendo: o sabor é fresco, parecido com o do melão, e a textura semelhante à do kiwi.

De bônus ela diminui o apetite! “O efeito se deve à presença dos açúcares arabinose, galactose e ramnose e da tiramina, substância que “avisa” o cérebro que o corpo está saciado” explica a nutricionista Marilize Tamanini, de Curitiba. No Norte e no Nordeste, a pitáia é conhecida como fruta-dragão e costuma ser consumida em forma de suco, geléia ou compota.

Mais informações:

Devido ao elevado valor da fruta e dificuldade de ser encontrada em regiões do país como a região Sul, o que tem sido mais utilizado da pitáia é seu extrato concentrado conhecido como Koubo, o qual é prescrito pelo nutricionista e com efetivos resultados na compulsão por doces.