

LARANJA

> Curiosidades

Em locais de clima tropical, as laranjas são esverdeadas.

Em locais de clima temperado, as laranjas são mais alaranjadas.

O sumo de laranja é um bom remédio natural para a indigestão.

Ele é 10 mil vezes mais ácido do que o pH do sangue humano.

O fruto é rico em antioxidantes.

Existem cerca de 600 variedades de laranjas.

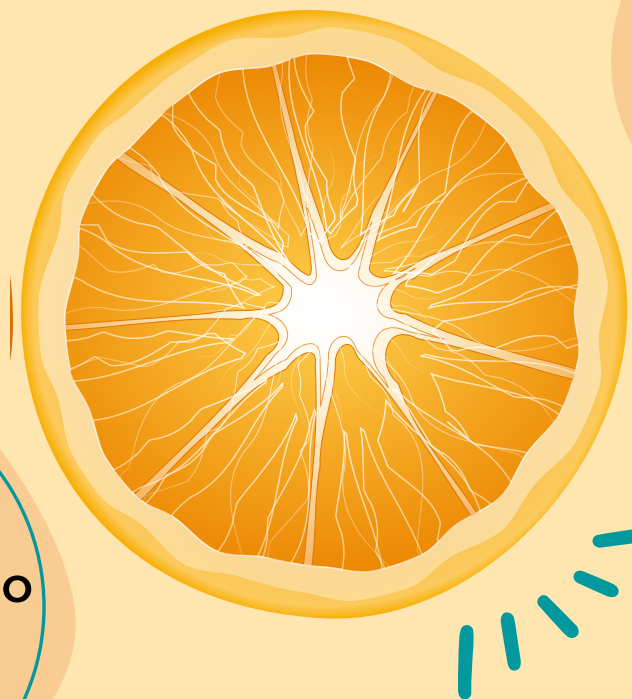
> Composição e benefícios

Combate gripes e resfriados;

Combate o envelhecimento e melhora a visão;

Rica em vitamina C e em pectina;

Controla a pressão arterial e combate a anemia;



> Receita : Pão de Ló de Laranja

Ingredientes

Ovos;
Açúcar;
Farinha de trigo;
Sumo de laranja;
Raspa de laranja;
Fermento em pó.



Instruções

Separe as gemas das claras. Bata as claras em castelo e reserve no frigorífico. Bata as gemas juntamente com o açúcar e a raspa de laranja até obter uma mistura cremosa. Deite o sumo de laranja e bata cerca de 1 a 2 minutos até incorporar. Adicione a farinha misturada com o fermento e bata. Por último, envolva com cuidado as claras em castelo. Deite o preparado na forma e leve ao forno cerca de 25 a 30 minutos.