

INTERCHAP SAÚDE

NOZ-MOSCADA: CONHEÇA SEUS BENEFÍCIOS E HISTÓRIA

Veja 5 motivos para caprichar na noz-moscada! Além de sabor e aroma, a especiaria também entrega diversos benefícios para o seu organismo.



Já experimentou noz-moscada, uma deliciosa especiaria obtida da *Myristica fragrans* – árvore tropical nativa da Indonésia? De sabor marcante, ela é muito **usada em sobremesas e pratos indianos, além de bebidas como vinho quente e chai**. Para quem gosta de pratos aromáticos e com um gostinho de

quero mais, essa iguaria é uma pedida e tanto.

NOZ MOSCADA TEM BENEFÍCIOS?

E não é só no paladar que o ingrediente faz bonito, não, viu? Anote aí outros motivos pelos quais a noz-moscada é um hit gastronômico:

FONTE DE ANTIOXIDANTES

Pequeno no tamanho, o alimento é um gigante quanto o assunto são compostos vegetais com poder antioxidante, ajudando a proteger o organismo e células dos danos causados pelos radicais livres.

PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIAS

Essa noz é rica em compostos que ajudam na redução da inflamação no corpo, além de beneficiar pessoas com condições inflamatórias.

MELHORA A SAÚDE DO CORAÇÃO

Os suplementos de noz-moscada podem reduzir fatores de risco para problemas cardíacos, como o colesterol elevado e níveis de triglicérides altos.

FUNÇÃO ANTIBACTERIANA

Você quer manter a saúde bucal em dia? Então inclua a noz-moscada na alimentação. Afinal de contas, ela tem efeito antibacteriano contra cepas prejudiciais que podem causar cáries e doenças na gengiva.

FAZ BEM PRO CÉREBRO

Atua como estimulante cerebral, ajudando a amenizar o cansaço mental, estresse, fadiga e melhorar a capacidade de concentração.

COMO CONSUMIR NOZ MOSCADA?

Apesar de o seu sabor ser melhor aproveitado se **ralada na hora do consumo**, é bem mais difícil encontrar as sementes, sendo mais popularmente comercializada a sua versão em pó, já moída.

NOZ-MOSCADA: PARA QUE SERVE?

Com a especiaria em mãos, não tem erro: vai que é uma beleza em bebidas quentes, tortas, bolos, pães, biscoitos, refogados de legumes, purês e as clássicas receitas salgadas à base de leite, como o molho branco e o stroganoff. Também dá pra caprichar num combo poderoso, juntando o aroma e sabor da noz-moscada com outros temperos super especiais, como o cardamomo, cravo, açafrão e curry.

Outros pratos deliciosos também podem ganhar um quê a mais, principalmente receitas com carnes suaves, como, por exemplo, curry de cordeiro e costeletas de porco.

COMO RALAR NOZ-MOSCADA?

Com a ajuda de um mini ralador bem fininho, é só ralar a sua noz-moscada, cuidando para não machucar as mãos. E não precisa de muito: você pode ralar pequenas doses do tempero por vez, já que ela fica mais saborosa quando ralada na hora. É só usar na finalização dos seus pratos e saborear!