



LA XOCOLATA

De la fava del cacau obtenim 2 subproductes: la pasta de cacau i la mantega de cacau, que si els combinem podem obtenir diferents tipus de xocolata.



Xocolata negra
Pasta de cacau
+ mantega de
cacau + sucre



Xocolata amb llet
Pasta de cacau +
mantega de cacau
+ sucre + llet



Xocolata blanca
Mantega de
cacau + sucre



Cacau pur
Pasta de cacau
polvoritzada
(pràcticament
sense greix)

Altres ingredients: savoritzants com la vainilla, fruits secs, fruita seca o la lecitina de soja com emulsionant.

Quina és la més recomanable i la quantitat?

La xocolata negra (70% o més) de cacau. Una ració de 20g és la quantitat aproximada d'una presa.

Per què cal moderar el consum?

- És un aliment calòric: 120kcal una presa de 20g de xocolata al 90% de cacau.
- Conté substàncies estimulants que junt amb el sucre ens poden alterar la son.
- Presència d'oxalats, que interfereixen en l'absorció de minerals com el ferro.

Maneres de menjar la xocolata

- Barrejar encenalls de xocolata negra dins un iogurt natural i poder-nos estalviar el sucre.
- Elaborar "Roques" de xocolata: Desfem la xocolata negra al bany maria, la meslem amb cereals sense sucre (d'arròs, blat de moro, quinoa...) o fruits secs esmicolats, anem fent porcions i dipositant-les damunt una safata amb paper antiadherent, finalment les posem a la nevera fins a quedar compactes i cruixents.
- Broquetes de fruita amb xocolata: Tallem diferents varietats de fruita (plàtan, kiwi, mandarina, poma, maduixa, síndria, pinya...), les punxem amb un bastonet de fusta i suquem les puntes amb xocolata negra desfeta.

