

Propiedades de la Chirimoya

La chirimoya es un fruto de clima subtropical, semicaducifolia, cuyo crecimiento y fructificación natural son óptimos cuando la temperatura media anual está comprendida entre los 14°C y 24°C.

El requerimiento climático es que sea fresco, relativamente seco y con pocas fluctuaciones de temperatura.

En Chile se cultiva en zonas subtropicales de valles de la cuarta y quinta regiones

La chirimoya es una fruta con forma de corazón, de piel verde claro con una pulpa blanca, cremosa, aromática y muy sabrosa. Es considerada una de las frutas tropicales más finas..

La Chirimoya es rica en vitamina C, glucosa, fósforo, hierro y calcio. También es interesante su nulo contenido de colesterol y su bajo nivel de grasas.

Composición de la Chirimoya

Kilojulios	265
Kcalorías	62
Proteínas	1,5 gr
Grasas	0,3 gr
H. de Carbono	13,4 gr
Calcio (Ca)	20 µgrs
Fibra mineral	0,8 gr
Hierro (Fe)	0,65 µgrs
Agua	74,1 gr
Fósforo	45 µgrs
Vitamina B1	90 µgr
Vitamina B2	110 µgr
Vitamina B3	1100 µgr
Vitamina C	14 mgr

Recetas



Crema de Chirimoya Helada

Comience batiendo las seis claras de huevo hasta que estén a punto de nieve. Luego prepare el almíbar con el azúcar rubia y el agua necesaria para que las chirimoyas queden cubiertas. A continuación agregue el almíbar poco a poco a las claras hasta que éstas estén bien duras. A parte.

Hierva la leche y déjela reposar. Una vez que este fría, agregue las chirimoyas y luego las claras a punto de nieve.

Quite las pepas a las chirimoyas y rocíe con el jugo de limón para que no pongan negras.

Pique y vierta en la crema. Una todo bien. Lleve al refrigerador y déjela reposar unas guindas sin pepas o con marrasquinos.

Es un postre excelente para los días de verano.

En nuestra web puedes encontrar más de 90 recetas naturistas

www.ecovisiones.cl/ecovida/nutricion/IndRecetas.htm



Claudia Parada Soto
Cirujano Dentista

Atención personalizada

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de Revista

ecovisiones

Click aquí

