

CAFÉ & CHOCOLATE

A COMBINAÇÃO PERFEITA

Livro 1



CAFÉ & CHOCOLATE

o que pode encontrar nesta edição

**Café: Uma
bebida
benéfica
para a
saúde**

1

**Um
chocolate
negro por
dia, nem
sabe o bem
que lhe fazia**



4

**Capuccino
Tradicional**

9

**Latte de
Chocolate e
Caramelo**

10

**Porque
gostarmos
tanto de
comer
chocolate?**

7

**Café
After
Eight**

6

**Fruta
coberta de
chocolate**

11

**Mousse de
Chocolate**

12

CAFÉ - ALGUNS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE, COM BASE NA CIÊNCIA

O café é uma bebida muito saudável. Está carregado de antioxidantes e nutrientes benéficos que podem melhorar a saúde. Os estudos mostram que os bebedores de café têm um risco menor de várias doenças graves.

Alguns benefícios para a saúde gerados pelo consumo de café, que foram confirmados em estudos humanos:

1 — O café pode melhorar os níveis de energia e torná-lo mais concentrado

Isso ocorre porque contém um estimulante chamado cafeína, que é realmente a substância psicoativa mais consumida no mundo. Depois de beber café, a cafeína é absorvida pela corrente sanguínea. A partir daí, ele viaja para o cérebro.

No cérebro, a cafeína bloqueia um neurotransmissor inibitório chamado Adenosina.

Quando isso acontece, a quantidade de outros neurotransmissores como a norepinefrina e a dopamina realmente aumenta, levando a um disparo melhorado dos neurónios.

Muitos ensaios controlados em seres humanos mostram que o café melhora vários aspectos da função cerebral. Isso inclui memória, humor, vigilância, níveis de energia, tempos de reação e função cognitiva geral.

2 – O café pode ajudar a queimar gordura

A cafeína é encontrada em quase todos os suplementos de queima de gordura.

A cafeína é uma das poucas substâncias naturais que realmente foram comprovadas que ajudam a queimar gordura.

Vários estudos mostram que a cafeína pode aumentar a taxa metabólica de 3-11%.

Outros estudos mostram que a cafeína pode aumentar especificamente a queima de gordura, até 10% em indivíduos obesos e 29% em pessoas magras .

No entanto, é possível que esses efeitos diminuam nos bebedores de café a longo prazo.

3 – A cafeína pode melhorar drasticamente o desempenho físico

A cafeína estimula o sistema nervoso, fazendo com que ele envie sinais às células de gordura para quebrar a gordura corporal.

Mas a cafeína também aumenta os níveis de adrenalina no sangue.

A adrenalina é a hormona da "luta ou fuga", que torna o corpo pronto para um esforço físico intenso.

A cafeína faz com que as células de gordura quebrem gordura corporal, libertando-as no sangue como ácidos graxos livres e tornando-os disponíveis como combustível.

Devido a esses efeitos, não é surpreendente ver que a cafeína pode melhorar o desempenho físico entre 11 a 12%.

4 — Existem nutrientes essenciais no café

Uma chávena de café contém:

Riboflavina (vitamina B2): 11% da RDA.

Ácido patogénico (vitamina B5): 6% do RDA.

Manganês e Potássio: 3% da RDA.

Magnésio e Niacina (B3): 2% da RDA.

Beber 3/4 chávenas por dia faz com que esses valores se somam rapidamente.





Um chocolate negro por dia, nem sabe o bem que lhe fazia

Boas notícias: comer regularmente chocolate pode ajudar a proteger o cérebro do declínio cognitivo, de acordo com uma nova revisão da Universidade de L'Aquila, em Itália.

Comer chocolate no dia a dia ajuda a melhorar a atenção, a velocidade de processamento, a memória, e a fluência verbal com base nesta compilação recente de estudos anteriores.

“A ingestão regular de chocolate pode, de facto, proporcionar efeitos benéficos sobre o funcionamento cognitivo ao longo do tempo”, disseram os autores da revisão Valentina Socci e Michele Ferrara. A análise foi publicada no *Frontiers in Nutrition*.

O consumo de cacau ajudou os adultos jovens e saudáveis a apresentarem melhores testes cognitivos quase imediatamente, embora o efeito fosse subtil.

Os poderosos benefícios provêm dos flavanóides de cacau, um composto conhecido pelos seus benefícios para a saúde. O chocolate negro tem mais flavanóides do que o chocolate de leite, mas também os podemos encontrar em maçãs, peras e uvas entre outros alimentos.

O tipo especial de flavonóides ajuda a ter um sistema cardiovascular saudável, e podem aumentar o fluxo sanguíneo para uma parte do cérebro particularmente afetada pelo envelhecimento, dizem Socci e Ferrara.

Ambos consomem chocolate negro todos os dias, mas advertem contra o excesso, especialmente se a barra estiver cheia de açúcar e outros aditivos.





Café After Eight

PREPARAÇÃO:

1 Prepare o seu café.

2 Cubra o café com espuma de leite, feita manualmente ou com o bico de vapor da sua máquina de café.

3 Espalhe raspas de chocolate nougat no topo e, para finalizar, acrescente um chocolate After Eight à espuma de leite. Sirva imediatamente.

INGREDIENTES:

1 café expresso

20ml de espuma de leite

1 pedaço de chocolate nougat

1 chocolate After Eight

Receita por Joana Alexandra Lourenço Dias

PORQUE GOSTARMOS TANTO DE COMER CHOCOLATE?.

Porque o chocolate sabe bem. Mas não é só isso. Tem a ver com uma determinada relação entre gorduras e hidratos de carbono a que somos apresentados logo no início das nossas vidas.

Os amantes de chocolate dificilmente abrem uma tablete e se contentam em comer apenas um quadradinho, acabando por comer muito mais. E isso também acontece com outros alimentos. Mas afinal, o que faz com que achemos algumas comidas irresistíveis?

No caso do chocolate, este é feito a partir de grãos de cacau, cultivados e consumidos na América há milhares de anos. Os Maias e os Astecas criaram uma bebida de cacau chamada xocolatl, que significa água amarga. Isto porque, ao natural, os grãos de cacau são bastante amargos.

Ao serem torrados, estes grãos libertam uma variedade de compostos químicos, incluindo o ácido 3-metil-butanoico, que por si só tem um odor rançoso, e o dimetil trissulfeto, com um cheiro igualmente mau. A combinação destas e de várias outras moléculas de aroma cria uma assinatura química única que os nossos cérebros adoram.

Mas os cheiros e as memórias felizes da juventude que esses odores provocam são apenas parte da atração do chocolate.

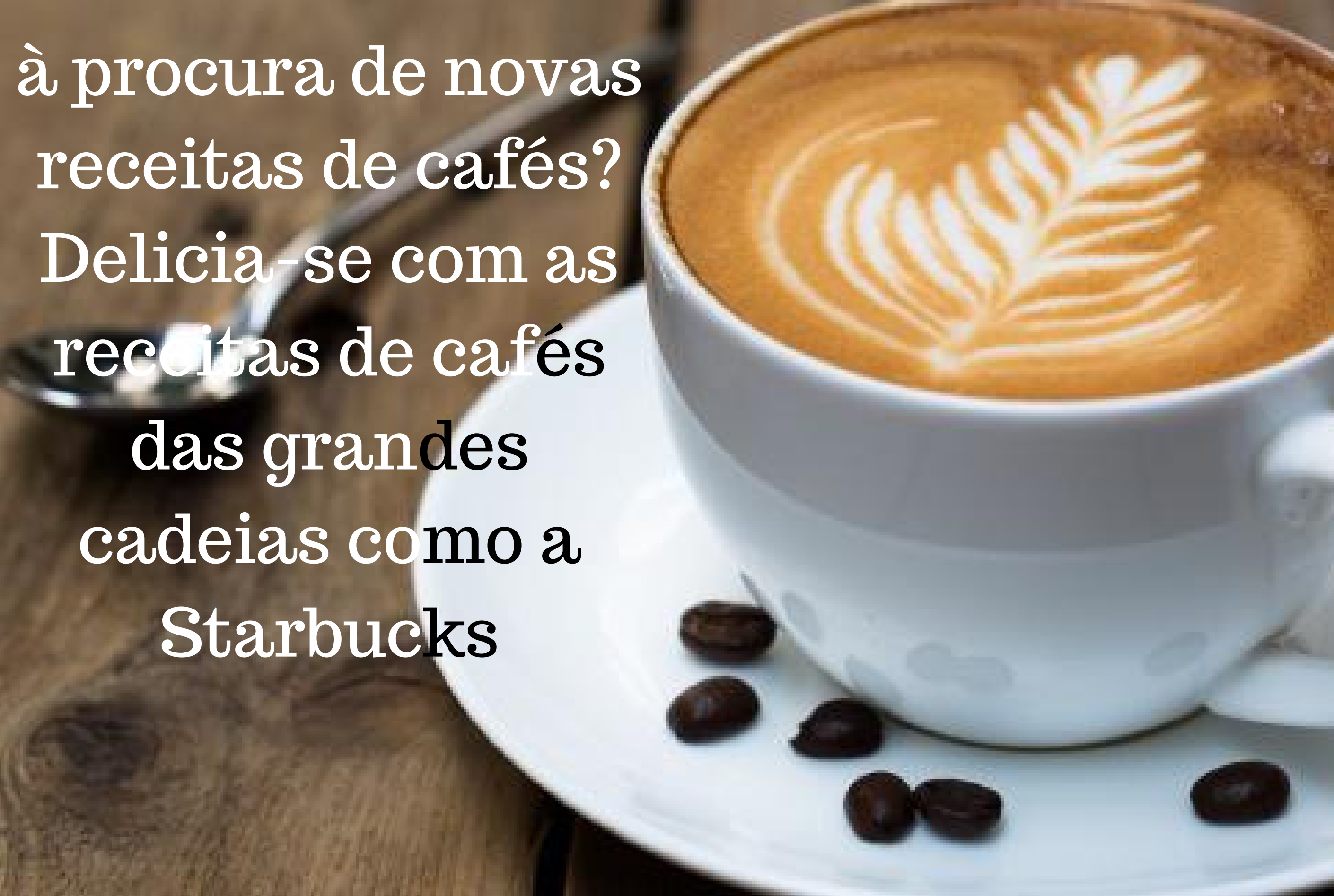
O chocolate contém uma série de substâncias químicas psicoativas interessantes que incluem a anandamida, um neurotransmissor cujo nome vem do sânscrito “ananda” que significa alegria, felicidade e prazer. As anandamidas estimulam o cérebro da mesma forma que a canábis.

Além desta substância, contém também tiramina e feniletilamina, ambas com efeitos semelhantes às anfetaminas, e pequenos vestígios de teobromina e cafeína, conhecidos estimulantes.

E não nos podemos esquecer da sua viscosidade cremosa. Quando colocamos um pedaço na boca sem morder, ele derrete rapidamente na língua, deixando uma sensação prolongada de suavidade. Os recetores nas nossas línguas detetam essa mudança de textura que, assim, estimula os sentimentos de prazer.

Mas, o que realmente levou o cacau (uma bebida amarga) a transformar-se no doce que adoramos foi a adição de açúcar e gordura. O acréscimo da quantidade certa de cada um destes elementos é crucial para apreciar o chocolate.

Então, porque é que amamos o chocolate? Por uma série de razões. Mas também pode ser por tentar resgatar o gosto e a sensação de proximidade que temos em relação ao primeiro alimento que já experimentamos: o leite materno humano.



à procura de novas receitas de cafés? Delicia-se com as receitas de cafés das grandes cadeias como a Starbucks

CAPUCCINO TRADICIONAL

Ingredientes:

1 cápsula de café

70 ml de leite frio

Açúcar branco q.b.

Cacau em pó q.b.

Modo de preparação:

Sirva o café numa caneca grande.

Com a ajuda do bocal de vapor de uma máquina de café ou de um batedor de leite, faça espuma de leite.

Encha o copo com a espuma de leite, adicione o açúcar a gosto e polvilhe com o cacau em pó.

Também pode fazer a espuma de leite da seguinte forma: aqueça o leite com o açúcar a gosto e com a ajuda de uma batedeira ou liquidificador, bata a mistura durante cerca de 1 minuto ou até obter uma espuma fofa.

à procura de novas receitas de cafés? Delicia-se com as receitas de cafés das grandes cadeias como a Starbucks



LATTE DE CHOCOLATE E CARAMELO

Ingredientes:

180 ml de café pronto quente

60 ml de leite

2 colheres de sopa de chocolate em pó

1 colher de sopa de xarope de caramelo

Chantilly q.b.

Xarope de caramelo q.b.

Modo de preparação:

De acordo com as instruções da sua máquina de café, prepare uma caneca com 180 ml de café pronto a beber.

Junte o chocolate em pó, o xarope de caramelo, o leite e mexe para incorporar bem todos os ingredientes.

Finalize com o chantilly e o xarope de caramelo.



Fruta coberta de chocolate

Ingredientes:

fruta a gosto (ex: kiwis, morangos, tâmaras)
¼ de chávena de chocolate 70% de cacau

Preparação:

Derreta o chocolate em banho-maria e mergulhe os pedaços de fruta.
Leve ao frigorífico até solidificar.



Mousse de chocolate

Ingredientes:

200g de chocolate em tablete

200g de Açúcar em Pó

100g de manteiga

6 ovos grandes

Raspa de chocolate para decorar

Preparação:

1. Pique grosseiramente o chocolate, coloque numa tigela e junte a manteiga. Leve ao lume, em banho-maria, até o chocolate derreter.

2. Numa tigela à parte, bata as claras em castelo. Reserve.

3. Junte o Açúcar em Pó e as gemas ao chocolate derretido, retire do lume e bata bem. De seguida, envolva as claras batidas.

4. Transfira a mousse para uma taça e leve ao frio até solidificar. No momento de servir, decore com raspas de chocolate.



Café & Chocolate

Contacte-nos:

www.cafeechocolate.com

geral@cafeechocolate.com

www.facebook.com/cafe.chocolate.pt/