

## Você sabia que comer esta quiche pode ajudar prevenir a diabetes?

*Ok, não é tão simples assim. O segredo dessa receita é a presença de noz pecan, e esta sim pode te ajudar a prevenir a Diabetes Tipo 2.*



*Fácil de incorporar e adaptar aos mais variados pratos, como nestas quiches, a noz pecan pode ser a melhor amiga do seu coração. Fonte da imagem: Marlitamedia/Pixabay.*

*Por Eduardo Ruedell\**

Quem possui o hábito de consumir pecans diariamente, conhece bem os benefícios dessa oleaginosa. Um dos bons exemplos de como ela pode nos ajudar, é através do fornecimento de fibras alimentares, tão importantes para nossa saúde cardiovascular, gastrointestinal e da pele.

Uma porção de aproximadamente 30 g. de noz pecan sem casca, carrega consigo algo em torno de 3 g. de fibras. Isso representa quase 10% do recomendado pela Organização Mundial da Saúde para o consumo diário mínimo para um adulto. A pecan é então o alimento perfeito para preencher qualquer lacuna deixada pela nossa

dieta, que costuma ser pobre em nutrientes. E ela não é rica apenas em fibras, como você mesmo deve saber, com uma lista sem fim de pesquisas científicas mostrando benefícios que vão de combate ao câncer até a ajuda na prevenção à Diabetes Tipo 2.

Então, agora a questão já não mais sobre "se" devemos consumir pecans; mas "como" podemos consumi-las. A maior parte das pessoas, costuma optar pela noz *in natura*. Se esse não for o seu caso, dê uma olhada nessa receita de quiche de alho poró e pecans:

## **Quiche de alho poró e pecans**

### Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 lata de creme de leite
- 2 xícaras de farinha de arroz (sem glúten);
- 120g de manteiga sem sal
- 2 talos de alho-poró
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara pequena de queijo parmesão
- 3 colheres (sopa) de água gelada
- Sal (a gosto)
- Pimenta (a gosto)
- Pecans moídas(a gosto)

Misture a manteiga e a farinha, adicionando água até a massa ficar uniforme. Embrulhe a massa em plástico filme e deixe-a na geladeira por 15 minutos.

Enquanto a massa está na geladeira, pique o alho poró em tirinhas finas e refogue no azeite, sal e pimenta. Deixe esfriar.

Numa bacia, misture os ovos, o creme de leite, a mistura do alho poró e o parmesão. Retire a massa da geladeira e abra-a com um rolo.

Acomode a massa em uma forma redonda de fundo falso.

Despeje o recheio sobre a massa e cubra-a com as pecans. Leve ao forno pré aquecido a 180 °C por 45 minutos. Depois é só servir.

*\*Acadêmico de Comunicação Social/UFSM e Editor de Conteúdo do portal de saúde Medictando.com.*