

BF DIETA + NUTRIÇÃO

COMA ATÉ O BAGAÇO

Você retira a parte branca da laranja e do limão? Quase todo mundo faz isso, mas não deveria. Além das fibras solúveis, que ganham a consistência de gel e, por isso, amenizam a fome, o bagaço das frutas cítricas concentra ferro, cálcio, magnésio e zinco – bem mais que o sumo –, segundo um estudo da Faculdade de Engenharia de Alimentos da **Unicamp** (SP). “Ele ainda tem hesperidina, antioxidante capaz de reforçar as defesas do organismo”, diz a médica do esporte e nutróloga Flávia Pinho, do Rio de Janeiro. Se optar pela versão orgânica, dá para você consumir inclusive a casca, rica em fitoquímicos com ação anti-inflamatória. Use as raspas sobre a mousse light e a salada ou deixe secar ao sol para transformar em chá. Já o limão, batido inteiro (sem as sementes), vira uma deliciosa limonada suíça.

Foto: Getty Images. Texto: Cristiana Nabuco.