

El suggeriment de la cuinera Maria Espin per a aquestes festes:

RECEPTA DE PINYA COLADA

UN MOMENT SORPRESA PER AQUESTES FESTES

Ingredients:

- 1 Pinya natural
- 50 ml d'aigua
- 50 g de sucre blanc
- 2 anissos estrellats, altres opcions: (gingebre, canyella, lavanda, etc.)
- 400 ml de llet de coco
- 100 ml de nata 33 · /. matèria grassa
- 1 culleradeta de sucre morè. (Opcional)
- 1 llima
- 1 brot de menta (opcional)

MATERIAL: batedora, sífó (opcional), copes, canyes.

Elaboració:

Agafem la pinya, tallem els dos extrems i retirem la pell de dalt a baix. Després tallem en quatre de forma vertical i retirarem el cor dels quarts.

Posem en un cassó l'aigua, sucre blanc i anissos estrellats per realitzar un almívar. Deixar infusonar.

Talla la pinya en trossos i posa-la en el got de la batedora (que sigui potent). Afegeix l'almívar, triturar i reservar.

Ajuntem bé la llet de coco amb la nata i omplim el sífó, al qual li posarem com a màxim 2 càrregues. Reservarem en horitzontal en fred. (Si no disposem de sífó, muntarem la nata amb varetes i li afegirem a poc a poc la llet de coco).

Acabat i presentació:

Serveix la pinya en copes fins a la meitat, acabarem d'omplir amb l'escuma de coco. (Batre bé el sífó abans d'utilitzar)

Ratllarem una mica de llima sobre de l'escuma, hi posarem un brot de menta i un toc de sucre morè.

S'aconsella prendre amb canya ... D'aquesta manera podrem barrejar i apreciar bé tots els sabors. Servir ben fred !!

Aquí us resumeixo uns quants beneficis de la pinya!

- **Ajuda a la digestió de proteïnes:** l'enzim bromelina, present a la pinya, facilita la digestió de les proteïnes. Per aquest motiu és molt beneficiosa per a persones que pateixen indigestió, pesadesa, gasos o acidesa.
- **Té una gran aportació de fibra:** és una excel·lent font de fibra dietètica. El consum de fibra disminueix el risc de desenvolupar càncer de còlon. També si patim de restrenyiment, el seu alt contingut en fibra pot ajudar-nos a millorar el trànsit intestinal
- **És una bona opció per perdre pes:** és un bon aliment per introduir en dietes per perdre pes, ja que té molt poques calories.
- **Aporta molts nutrients:** és una fruita rica en vitamines i minerals com el magnesi, que ajuda a enfortir els ossos.
- **Ajuda a la salut bucodental:** redueix el risc de gingivitis, ja que la pinya és un antiinflamatori natural.
- **Afavoreix l'eliminació de la pell de taronja:** és un aliat a tenir en compte per combatre la cel·lulitis, ja que el seu contingut en aigua és molt elevat i pot ajudar-nos a mantenir un bon equilibri hídric en el nostre organisme.
- **És beneficiosa per a la circulació:** la pinya té propietats anticoagulants, el que ajuda a millorar la circulació sanguínia i permet combatre problemes com la hipertensió.
- **Ajuda a les defenses:** la pinya també és font d'àcid fòlic, vitamina essencial per enfortir el sistema immunològic.

- **És perfecta per als que practiquen esport:** és una fruita ideal per a esportistes, ja que les seves propietats antiinflamatòries poden ajudar a combatre el dolor muscular dels atletes.