

I'm not a
robot



Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Você já deve ter ouvido falar em xarope de bordo ou maple syrup. Veja o que é, para que serve e como usar esse adoçante natural tão popular.O xarope de bordo é um tipo de açúcar usado há muito tempo na América do Norte, principalmente no Canadá.Mas será que ele é realmente uma alternativa mais saudável do que o açúcar de mesa? Saiba para que serve o xarope de bordo, como usar e se ele traz benefícios para a saúde.Esse açúcar alternativo é obtido da seiva das árvores de bordo - cujas folhas são populares por terem o mesmo formato que a bandeira do Canadá.A árvore de bordo ou bordo canadense tem os nomes científicos Acer nigrum e Acer saccharum. É por isso que algumas pessoas chamam o xarope de bordo de xarope de ácer.A fim de obter o xarope, a seiva da árvore é removida e fervida até formar um xarope espesso e bem açucarado rico em sacarose. Logo após esse processo, o produto é filtrado para eliminar qualquer tipo de impureza.Ele tem um sabor parecido com o do caramelo com algumas notas de baunilha amadeirada. Mas seu gosto varia de acordo com a região e a época da extração da seiva.Os xaropes de bordo são classificados em diferentes graus, que variam de acordo com a cor do produto. Essa classificação pode mudar ainda de país para país. Por exemplo, nos Estados Unidos existe o grau A e o grau B - enquanto o último refere-se aos xaropes de bordo de coloração mais escura, o grau A é dividido em três grupos: âmbar claro, âmbar médio e âmbar escuro.Folha da árvore de bordoUsa-se o xarope de bordo em várias receitas, principalmente em sobremesas e molhos doces.Existem vários tons de âmbar e diferentes intensidades de grau. Assim, cada tipo é usado em uma receita específica.Por exemplo, o xarope mais escuro tem um sabor mais forte e, por isso, é usado para assados. Por outro lado, o xarope de bordo mais claro ou um xarope mais suave é utilizado em panquecas.O xarope de bordo é uma opção melhor que o açúcar refinado principalmente por causa dos minerais e antioxidantes.A saber, em uma porção de ¼ de xícara (ou 80 ml) de xarope de bordo puro, há os seguintes nutrientes.NutrienteValor por 100 gCalorias260 kcalCarboidratos67 gProteínas0 gColesterol0,01 gFibras 0 gFonte: WikipediaO xarope de bordo contém em sua composição minerais como cálcio, potássio, ferro, zinco e manganês em sua composição. O produto também contém magnésio, fósforo e vitaminas do complexo B.Além disso, de acordo com um estudo publicado em 2010 no Journal of Medicinal Food, quanto mais escuro o maple syrup, maior é a quantidade de antioxidantes em sua composição.Entretanto, embora o xarope de bordo forneça uma quantidade razoável de alguns minerais, especialmente manganês e zinco, tenha em mente que ele também carrega muito açúcar. Isso porque aproximadamente ⅔ do xarope de bordo é sacarose, ou seja, açúcar de mesa, e o consumo excessivo de açúcar pode levar ao desenvolvimento de problemas de saúde como obesidade, diabetes do tipo 2 e doença no coração.Portanto a quantidade total de antioxidante ainda é baixa, comparado às grandes quantidades de açúcar, e sendo assim o xarope de bordo é uma versão "menos pior" de açúcar, e não pode ser rotulado como saudável.Esse xarope é tradicionalmente usado para regar panquecas e waffles além de outros doces. Mas o açúcar alternativo também pode ser um substituto do mel em várias receitas.Assim, o maple syrup pode fazer parte do seu chá, das suas torradas e de qualquer receita em que você queira substituir o mel ou o melado de cana, por exemplo.Algumas sugestões de receitas para incluir o xarope de bordo são:Doces;Molhos;Assados;Cozidos.Para substituir o açúcar por xarope de bordo em uma proporção correta, o ideal é usar ¼ de xícara de xarope de bordo no lugar de cada 1 xícara de açúcar. Caso a receita precise ir ao forno, remova também 3 colheres de sopa de água ou do líquido principal da receita. No caso da substituição do mel, é só trocar e usar a mesma quantidade.Além disso, é possível cozinhar o xarope. Por exemplo, ao adicionar um pouco de manteiga ao xarope de bordo, é possível obter um creme que serve de molho para churrasco.Na hora da compra, preste atenção no rótulo, pois alguns produtos têm apenas o sabor de bordo, mas não são o xarope de bordo original. Neste caso, há o risco de adquirir um produto repleto de açúcar refinado ou xarope de milho por engano.Mesmo com esse cuidado, é importante usar o xarope de bordo com moderação, já que ele tem um alto teor de açúcar.Ainda que o índice glicêmico do xarope de bordo seja um pouco mais baixo do que o açúcar, a nossa dieta já contém muitos açúcares adicionados. Dessa forma, é importante ser cauteloso.Você já experimentou o xarope de bordo em panquecas e waffles? Usaria no dia a dia em outras receitas? Comente abaixo.Loading...
Conteúdo Criado e Revisado pela nossa equipe
Índice do Conteúdo
O maple syrup, ou xarope de bordo, é um adoçante natural produzido a partir da seiva do bordo-sugar (Acer saccharum) e de outras espécies de bordo. Este produto é amplamente utilizado na culinária, especialmente na América do Norte, onde seu sabor doce e característico faz dele um ingrediente popular em panquecas, waffles e diversas receitas. O processo de produção do maple syrup envolve a coleta da seiva, que é posteriormente cozida para evaporar a água, resultando em um xarope espesso e saboroso.
Processo de Produção do Maple Syrup
A produção de maple syrup começa na primavera, quando as temperaturas variam entre o frio da noite e o calor do dia. Essa oscilação provoca a movimentação da seiva dentro das árvores. Para coletar a seiva, são feitos furos nas árvores de bordo, onde são inseridos tubos ou baldes. Após a coleta, a seiva é levada para o local de processamento, onde é fervida em grandes caldeirões para evaporar a água, concentrando os açúcares e formando o xarope.
Tipos de Maple Syrup
Existem diferentes tipos de maple syrup, classificados de acordo com a cor e o sabor. Os mais comuns são o maple syrup claro, que possui um sabor mais suave, e o maple syrup escuro, que é mais intenso e caramelizado. A classificação é feita com base no grau de intensidade do sabor e no var. corando de âmbar claro a âmbar escuro. O maple syrup também pode ser categorizado em graus, como Grade A e Grade B, sendo o Grade A considerado de melhor qualidade.
Usos Culinários do Maple Syrup
O maple syrup é altamente versátil na cozinha. Além de ser utilizado como cobertura para panquecas e waffles, ele é usado em uma variedade de pratos doces e salgados, como bolo de milho, bolo de café, bolo de banana, bolo de chocolate, bolo de maçã, bolo de leite, bolo de leite condensado, bolo de leite azedo, bolo de leite com chocolate, bolo de leite com chocolate branco, bolo de leite com chocolate branco com amêndoas, bolo de leite com chocolate branco com amêndoas e bolo de leite com chocolate branco com amêndoas. Além disso, o maple syrup também pode ser usado em uma variedade de pratos salgados, como bolo de milho, bolo de café, bolo de banana, bolo de chocolate, bolo de leite, bolo de leite condensado, bolo de leite azedo, bolo de leite com chocolate, bolo de leite com chocolate branco, bolo de leite com chocolate branco com amêndoas, bolo de leite com chocolate branco com amêndoas e bolo de leite com chocolate branco com amêndoas.
Benefícios do Maple Syrup
O maple syrup é rico em nutrientes, incluindo vitaminas, minerais e antioxidantes. Ele também contém compostos fenólicos, que são conhecidos por seus efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios. Além disso, o maple syrup também pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico e combater a inflamação.
Conclusão
O maple syrup é um adoçante natural de alta qualidade, rico em nutrientes e com um sabor único e agradável. Ele pode ser usado em uma variedade de pratos doces e salgados, e também pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico e combater a inflamação. Portanto, se você estiver procurando por uma opção mais saudável de adoçante, o maple syrup é uma ótima escolha.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.

Um jarro de xarope de bordo, com uma colher e uma colherada.