



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ÇİKOLATA

Çikolata kakaonun içerisine, çeşitli maddeler katılarak yapılan tatlı bir yiyecektir.

Bileşiminde, polyphenol diye adlandırılan antioksidant, serotonin maddesi, kafein, phenethylamine (PEA) vardır.

Çikolata sağlık için gerekli birçok mineral, kalsiyum, fosfor, magnezyum, demir, çinko ve bakır içerir.

Çikolata kanseri önlemede, kalp hastalıklarını engellemede, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmede önemli rol

oynar. Aynı zamanda duygusal anlamda da kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. Ancak çikolatanın içerisinde

bulunan doymuş yağlar kötü kolesterol (LDL) içerir ve kandaki kolesterol miktarını yükseltir.

Çikolata aynı zamanda uyarıcı bir madde olan kafein içerir.

45 g siyah çikolata 30 mg,

Sütlü çikolata 10 mg,

250 g sıcak çikolata ise 5 mg kafein içerir.

250 g demli kahve 135 mg,

Kola ise 35 mg kafein içerir.

Çeşitleri:

Kalıplar halinde: Pralin; kuvertür, damla drop, dondurma sosu, maskot, madlen, çikolatin, üzüm, portakal, fındık, badem ve Şam fıstıklı draje, bar, çecek olarak: Sıcak çikolata olmak üzere iki çeşittir.

Servisleri:

Kuvertür çikolata, kâğıtlara sarılmış paketlerde dantel kağıtlı tatlı tabağında veya kaselerde,

Draje, drop çikolatalar tabakta,

Pralin çikolatalar; ayaklı, ağzı geniş bardaklarda servis edilir.

Sıcak çikolata servisi ise, dantel kâğıtlı altlığı olan fincanla yapılır.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 03.04.2024