

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



Aperitivo muito presente nas esplanadas portuguesas.

É uma leguminosa que, à semelhança do grão e do feijão, apresenta diversas propriedades nutricionais muito interessantes.



Podem ser usados, por exemplo, para saladas, patê e farinha para pão, tostas, bolo, pastéis, entre outros.

BOLACHAS CROCANTES DE TREMOÇO

- 1 chávena de tremoços;
 - 1 colher de sopa de azeite;
 - 2 colher de sopa de linhaça triturada;
 - 2 colher de sopa de farinha de milho;
 - Orégãos (a gosto).
1. Pré-aquecer forno a 160 graus.
 2. Hidratar a linhaça com a água durante 15 minutos;
 3. Retirar a casca dos tremoços e triturar.
 4. Misturar todos os ingredientes com os tremoços triturados (ajustar com água ou farinha de milho a massa que deve ficar maleável).
 5. Estender a massa com um rolo, sobre papel vegetal, cortar com uma faca e levei ao forno 20 minutos (ou até as bordas começarem a ficar douradas).



Fontes:
<https://nutrimento.pt/noticias/os-tremocos-e-a-saude/>
<https://legucon.pt/blog/2022/01/03/a-leguminosa-do-mes-o-tremoco/>
<https://nutricao.com/coracao.pt/2021/03/07/bolachas-crocantes-de-tremocos/>

TREMOÇO

Uma porção (60g ~ pires de tremoços)

Energia (kcal)	70kcal
Lípidos (g)	1,4g
Dos quais saturados (g)	0,2g
Hidratos de carbono (g)	4,3g
Dos quais açúcares (g)	0,3g
Fibra (g)	2,9g
Proteína (g)	9,8g
Sal (g)	1,37g

Fonte: Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa, 2006

- Baixo valor energético;
- Valor de proteína alto, com boa digestibilidade;
- Pobre em gordura;
- Rico em fibra;
- Vitaminas: folato;
- Minerais: cálcio, potássio, ferro, zinco e manganésio.

A elevada presença de proteína, a qualidade da fibra e o reduzido valor energético, fazem-no um **alimento saciante** e uma excelente opção de petisco. Segundo alguns trabalhos, a elevada presença de fibra permite ter um papel ativo na **regulação do colesterol e glicemia e, ainda, na regulação e proteção da flora intestinal.**

O tremoço pode ser utilizado como **substituto de proteína animal** e em particular nas dietas vegetarianas.

SABIAS QUE...

O tremoço é a semente contida na vagem do fruto de uma planta chamada "tremoceiro" do género *Lupinus*. Em Portugal, as espécies mais utilizadas são o *Lupinus albus* (tremoço branco) e o *Lupinus angustifolius* (tremoço azul).

Esta planta consegue fixar azoto nos solos, sendo utilizada como fertilizante natural, o que a torna uma planta protetora do ambiente.

! SAL

Os tremoços podem ter elevada quantidade de sal, pela conservação em salmoura.

Como reduzir o teor?

- No momento de compra, escolher uma opção com menos sal;
- Passar os tremoços por água corrente

Porto.