

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



1 Porção = 1 dióspiro pequeno = 93kcal

Do ponto de vista nutricional, é de salientar a riqueza em:

- **Vitamina A** e **Potássio** que contribuem para o bom funcionamento da saúde visual e óssea.
- **Fibras solúveis** – mucilagens e pectinas – que favorecem a regulação do trânsito intestinal.

As variedades dividem-se em função da adstringência provocada pela contração das mucosas da boca. Esta característica deve-se à presença de taninos, sobretudo quando a fruta ainda não está madura.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

DIÓSPIRO

Deriva do grego e significa “fruto divino”

O fruto do diospireiro tem uma casca muito fina e sensível, pelo que deve ser manipulado com cuidado. O interior é composto, praticamente, por polpa.

O dióspiro amadurece muito rápido, para evitar este aceleração deve-se evitar colocar junto com outros frutos. De forma a conservar pode ser colocado no frigorífico.

Pela forma de consumo os diósperos podem dividir-se nas seguintes categorias:

- **Dióspiro de roer**
De polpa mais rijá, é alaranjado/amarelado e pode ser consumido em natureza, mas também em saladas, com iogurte, em sumos naturais, em gelados ou compota.
- **Dióspiro de abrir**
De polpa mole, é avermelhado e é nutricionalmente mais rico em taninos. O dióspiro de polpa mole pode ser cortado ao meio e consumido com uma colher, também pode ser adicionado ao iogurte e pode ser usado para fazer compota.



Fruto proveniente da Ásia, sendo que em Portugal o destaque vai para o Algarve como zona de produção. No entanto, grande parte é proveniente de árvores dispersas pelo país.

A sua época estende-se de outubro a dezembro



Tarte de dióspiro

Ingredientes

- 1 rolo de massa quebrada;
- 5 diósperos muito maduros;
- 1 dióspiro de roer;
- 1 maçã;
- 2 c. de sopa de farinha integral.

Modo de preparação

- ✓ Pré-aquecer o forno a 180°C;
- ✓ Numa taça, colocar os diósperos maduros, descascados, a canela e a farinha e triturar, com varinha mágica ou liquidificador, até obter uma consistência cremosa e homogénea;
- ✓ Forrar a forma com a massa e picar o fundo e colocar o recheio;
- ✓ Decorar por cima com fatias fininhas do dióspiro de roer e da maçã;
- ✓ Entrelaçar as bordas da massa;
- ✓ Levar ao forno 40-45min, retirar, polvilhar com canela e servir.



Fontes:
<https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/11/Dio%CC%81spiro.pdf>
<https://nutrimento.pt/noticias/diospiro-um-fruto-do-outono/>
<https://www.lusiadas.pt/blog/prevencao-estilo-vida/nutricao-dieta/diospiro-propriedades-nutricionais>
<https://www.arodadaalimentacao.pt/receita/diospiro/>

Fonte de Imagens:
<https://www.istockphoto.com/pt>
<https://www.arodadaalimentacao.pt/receita/diospiro/>

Porto.