

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



A uva é o fruto da videira
(*Vitis vinifera* L.)

1 Porção de uvas
=
12 bagos (160g)

Composição nutricional por porção:

Valor Energético	129 kcal
Lípidos	0,8 g
Hidratos de carbono	28,8 g
Proteína	0,5 g
Fibra	1,44 g
Água	127,7 g

UVA

As **uvas de mesa** diferenciam-se das uvas de vinho pelas suas características e composição química. As uvas de mesa destinam-se a serem servidas no seu **estado fresco**. Apresentam diversas variedades com diversas cores, com e sem grainha, de baixa acidez e ricas em açúcares, embora em teores inferiores aos das uvas de vinho.

Os meses de colheita vão de Julho a Novembro, dependendo da variedade.

As variedades mais representativas:

- Crimson – preta sem grainha;
- Cardinal e Michele palieri – preta com grainha;
- Victoria e Dona maria – branca com grainha;
- Sugaone – branca sem grainha;
- Red globe – rosada com grainha.

Em 2018, foram produzidas em Portugal
17 586 toneladas de uva de mesa.

Versatilidade

As uvas são maioritariamente consumidas ao natural, mas são inúmeras as receitas onde se podem incluir. Podem ser usadas em pratos doces, como sobremesas, e pratos salgados como entradas, saladas e assados. A uva pode ser também ser usada na produção de sumos, vinagre e geleias.



Conservação

Devem ser mantidas no frigorífico, entre 0-4°C, nas gavetas inferiores (zona menos fria) e afastada das carnes/peixe. Não conservar abaixo dos 0°C.

Consumo

Devem ser bem lavadas e higienizadas.



Porto.

