

# ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



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

1 Porção de uvas  
=  
12 bagos (160g)

Composição nutricional por porção:

<b>Valor Energético</b>	129 kcal
<b>Lípidos</b>	0,8 g
<b>Hidratos de carbono</b>	28,8 g
<b>Proteína</b>	0,5 g
<b>Fibra</b>	1,44 g
<b>Água</b>	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.**

