

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 120 / 24 a 30 de Junho 2019

Manjerico

O manjerico é uma **erva aromática** e ornamental, originária da Índia, utilizada para fins culinários e surge em junho, nos **Santos Populares**.

- Necessita de **bastante luz solar** incidida de forma indireta por forma a não queimar a planta;
- Sementeira: Primavera;
- Temperaturas adequadas ao crescimento: inferiores a 12°C.
- Apresenta um aroma semelhante ao do manjerico por pertencerem à mesma família.

Devido à semelhança entre o **manjerico** e o **manjerico**, sendo o segundo mais frequentemente utilizado na preparação de refeições, apresentam-se os seus valores e características nutricionais por cada 100g:

Manjerico	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de carbono (g)	Vitamina A (UI)	Vitamina C (mg)	Vitamina K (µg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Fósforo (mg)	Potássio (mg)	Sódio (mg)
Fresco	23	3,2	0,6	2,7	5276	18	415	177	64	56	295	4,0
Desidratado	251	14,4	4	61	9376	61,2	1715	2113	422	490	3433	34

Vitamina A: Importante para a visão, sistema imunitário e para o bom funcionamento de alguns órgãos, como o coração, pulmões e rins.

Cálcio: Essencial à coagulação sanguínea, contração muscular e impulsos nervosos.

Vitamina K: Auxilia a regulação dos processos de coagulação do sangue e a síntese de algumas proteínas fundamentais no nosso organismo.

Potássio: Essencial no processo de crescimento celular.

Porto.



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

