

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 124 / 22 a 28 de julho 2019

Ameixa: um fruto do Verão!

O surgimento da ameixa é sinal que entramos em pleno verão! É um fruto excelente para os dias mais quentes devido à sua riqueza em água, pelo que é uma ótima opção para ser consumida no final das refeições principais, aos lanches ou mesmo ao pequeno-almoço, enriquecendo a sua alimentação!

nutrimento
sazonal

ameixa

Apresenta quantidades importantes de vitamina C, fibra e compostos fenólicos, com propriedades antioxidantes

1 porção = 2 ameixas médias
= 48 Kcal

A ameixa d'Elvas DOP, pertencente à variedade Rainha Cláudia, é um alimento assíduo em diversos pratos típicos Portugueses

A sua época estende-se desde junho até meados de outubro

Nas regiões do Ribatejo e Oeste concentra-se 50% da área de produção nacional

A ameixa branca apresenta maior quantidade de vitamina A, do que a ameixa vermelha



Características

- ❖ Apresentam várias tonalidades, desde brancas a vermelhas;
- ❖ Possuem um baixo valor energético;
- ❖ Ricas em vitamina C, potássio e vitaminas do complexo B;
- ❖ Importante função na regularização do trânsito intestinal, pela sua fonte de fibra;
- ❖ As ameixas roxas, mais comuns, são ricas em antocianinas: antioxidantes que protegem as artérias, mantendo-as flexíveis.

Porto.

