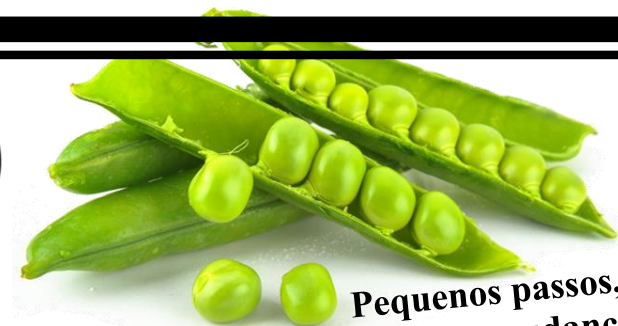


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 127/ 21 a 27 de outubro 2019

Espinafres!

Durante o mês de outubro começam a aparecer os espinafres, um hortícola que devemos incluir na nossa alimentação por ser um alimento com grande valor nutricional.

Existem três tipos diferentes de Espinafres:

Espinafre Sabóia que é crestado, apresenta folhas parcialmente dobradas e textura elástica;

Espinafre Semi-sabóia, semelhante ao Sabóia mas não tão enrugado;

Espinafre Bebê com folha lisa e plana, em forma de pá, sendo ideal para saladas devido ao seu sabor e textura.

Sugestões

- ❖ Se optarmos por cozer a vapor, conseguimos aproveitar o seu elevado valor nutricional, uma vez que se minimiza a perda vitamínica associada ao seu cozimento em água!
- ❖ Escolha os espinafres com as folhas com coloração verde intensa e aqueles que apresentem frescura e textura macia.
- ❖ A melhor forma de conservação será através do acondicionamento embalado no frigorífico, (opte por saco/embalagem reutilizável), mantendo-se em boas condições durante cinco dias.
- ❖ Opte pela lavagem deste hortícola antes da confeção, pois a humidade durante a sua conservação vai potenciar o envelhecimento deste alimento.

Cozidos, salteados, ou em cru, os espinafres são muito versáteis, permitindo diferentes receitas muito saborosas!

Par além disso, são muito ricos em vitamina A e K, ácido fólico e vitamina C!



<https://saboreiaavida.nestle.pt/alimentacao-saudavel/alimentos/159/espinafre/#gs.b4xnsz>

Fonte imagem: <https://noticiasaude.pt/tag/alimentacao/page/3/>