

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 128/ 28 de outubro a 3 de novembro de 2019

Esta semana comemoramos o Halloween, e não há alimento que represente melhor esta data do que a Abóbora!

Sabia que...

A abóbora é um hortícola de muito baixo valor calórico? Tem apenas 11kcal por cada 100g de abóbora (limpa de cascas e sementes)!

É um alimento rico em vitamina A e Potássio.

Diferentes tipos de abóbora

- ❖ Abóbora seca ou de pescoço (casca verde escura com zonas alaranjadas, muito húmida e fibrosa);
- ❖ Abóbora manteiga (em forma de pêra, casca e polpa alaranjadas);
- ❖ Abóbora menina (casca e polpa alaranjadas, muito usada para sopas);
- ❖ Chila (casca verde e polpa branca, muito usada para doces);
- ❖ Abóbora japonesa (casca verde e polpa alaranjada).

Vai preparar uma abóbora para o Halloween?

Experimente, depois de recortar a cara assustadora, retirar a polpa interior da abóbora e aproveitá-la para usar nas refeições da família. Pode ainda congelá-la para aproveitar posteriormente evitando, assim o desperdício alimentar.

A abóbora é frequentemente usada para fazer sopa. Use a abóbora para engrossar a sopa, reduzindo a quantidade de batata adicionada e diminuindo assim o seu valor calórico.

Experimente também assá-la no forno, sob uma folha de papel vegetal, polvilhada com um pouco de alecrim ou então pode juntar num arroz malandrinho com outros legumes da época (os espinafres, por exemplo) e criar um prato colorido.



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



Porto.

<https://content.podeacucar.com/dicas/como-fazer-uma-abobora-de-halloween>
https://br.freepik.com/vetores-premium/conjunto-de-personagens-de-fantasia-de-halloween-happy-halloween-docura-ou-travesura_1377891.htm