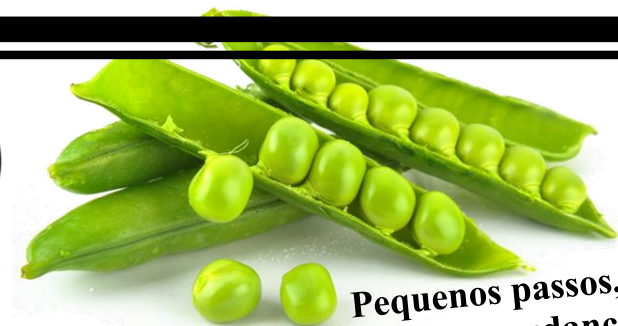


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 133/ 2 a 8 de dezembro de 2019

Noz:

As suas características e benefícios para a saúde!

Origem:

A noz é proveniente da Ásia, tendo chegado até à Europa pela mão dos romanos, que a consideravam um alimento dos deuses, pelo seu elevado valor nutricional.

Curiosamente, os romanos intitulavam-na de *kara* (que significa cabeça), por ser muito semelhante ao cérebro humano.

É com o Outono que surgem as nozes, sendo um fruto muito apreciado nas festas natalícias!



Dicas:

- ❖ Muitas vezes deparamo-nos com a dificuldade em descascá-las, sendo uma boa forma de abrir as nozes se as colocarmos antecipadamente no congelador. Assim, através de uma simples pancada, conseguimos abrir a casca e retirar o miolo facilmente.
- ❖ Este fruto seco é versátil e muito saciante, pelo que pode incluí-lo em várias receitas, desde saladas, iogurtes, sobremesas ou simplesmente como *snack* 😊

Benefícios:

São inúmeras as propriedades deste alimento que o tornam muito valorizado nutricionalmente, por contribuir para o bom funcionamento do sistema nervoso, do sistema imunitário, da função cognitiva, contribuindo também para manutenção dos ossos, cabelos, unhas, pele e visão.

É um fruto seco rico em gorduras mono e polinsaturadas, promotoras de níveis normais de colesterol no sangue, mas deve ser ingerido com moderação, sem ultrapassar as 20 gr/dia, dado o seu elevado valor calórico.



Árvore de fruto: Nogueira



Porto.