

# Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 134/ 9 a 15 de dezembro de 2019



## Existem três grandes grupos que distinguem este hortícola:

- Couves de folhas: são exemplos a couve portuguesa e a couve-galega;
- Couves de repolho ou de “cabeça”: como o repolho (ou couve-branca), a couve-lombarda, a couve coração e a couve-roxa;
- Couves de inflorescência: como é o caso dos brócolos, a couve romanesco e couve-flor.

## Couve: Um SuperAlimento!



### O porquê de incluir as couves na sua alimentação:



As couves são um hortícola muito rico em nutrientes, composto por diferentes vitaminas e minerais, bem como rico em fibra, tornando-se num alimento bastante saciante.

As couves são também constituídas por um alto teor de água que as tornam num alimento de baixo valor calórico.

Existem vários tipos de couve, desde a couve coração, a couve-lombarda, a couve portuguesa, os brócolos, a couve-flor, a couve-galega, a couve-branca/repolho e a couve-roxa, sendo importante variar na sua alimentação para receber diferentes nutrientes.

### Gastronomia portuguesa:

Desde sopas, pratos, saladas e até mesmo em batidos/*smoothies*, as couves são um alimento que combina com uma multiplicidade de receitas, com forte expressão na nossa tradição gastronómica. São pratos típicos o cozido à portuguesa, a feijoada à transmontana, caldo verde, caldeirada e, agora com a chegada do Natal, o tradicional bacalhau e o “farrapo velho”.



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



Fonte imagens: <https://blog.plantei.com.br/couve-pode-deixar-o-cerebro-11-anos-mais-jovem/>  
<https://nunoshiatsu.wordpress.com/2016/06/07/os-beneficios-da-couve-roxa/>  
<https://www.joiadocampo.com/produtos/couve-coracao-origem-portugal-2/>  
[https://es.123rf.com/photo\\_35619675\\_cierre-de-verduras-fresco-sano-granja-aislada-en-el-fondo-blanco-destacando-col-el-br%C3%B3coli-la-coliflor-.html](https://es.123rf.com/photo_35619675_cierre-de-verduras-fresco-sano-granja-aislada-en-el-fondo-blanco-destacando-col-el-br%C3%B3coli-la-coliflor-.html)

Porto.