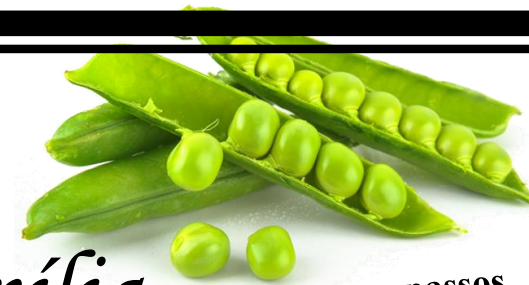


# Anote *Dicas* nutritivas em família



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 158/ 8 a 14 de junho de 2020

## Mirtilo: o melhor dos antioxidantes



O **Mirtilo** é uma baga que se distingue pela sua cor azul cerosa e pela estrela de cinco pontas na parte superior. Pertence ao género *vaccinium*, apresenta inúmeras variedades e é chamado de diversas formas consoante a sua geografia. Os nomes mais comuns são: mirtilo, blueberry e uveira. Cresce num arbusto de médio porte e gosta do frio.

Os Estados Unidos são o maior produtor mundial, no entanto, em Portugal, o número de plantações desta baga tem aumentado nos últimos anos. Minho, Sever do Vouga e Serra da Estrela são alguns dos principais locais de produção. A época do mirtilo decorre entre meados de **maio** e **agosto**.

### Caraterísticas:

Rico em fibras, vitaminas A, C e K, e minerais como potássio, fósforo, ferro, cálcio, selénio e magnésio. É considerado por muitos o “rei dos antioxidantes” devido à presença da antocianina, o antioxidante que lhe dá a sua cor azul.

### Como escolher:

O mirtilo deve apresentar-se com uma leve coloração acinzentada, como se tivesse uma camada de pó. Esta previne a desidratação do fruto e por isso mostra-nos que este não sofreu grandes alterações.

### Como armazenar:

Pode guardar no frigorífico ou no congelador. No frio, os mirtilos aguentam cerca de 7 dias e no congelador cerca de um ano. Para os congelar, lave-os, deixe-os secar bem e leve-os ao congelador num tabuleiro durante umas horas até ficarem bem duros. Após isto pode então guardá-los em saquinhos.

### Como consumir:

- Ao natural, como forma de snack;
- Em pratos salgados;
- Em bolos e doces;
- Em sumos e batidos;
- Em chás.



#### Fonte texto:

<https://frescos.continente.pt/frutas/mirtilo>  
<https://www.pingodoce.pt/escola-de-cozinha/ingredientes/mirtilo-o-rei-dos-antioxidantes/>

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

**Porto.**