

# Anote *Dicas* nutritivas em família



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 160/ 22 a 28 de junho de 2020

## Pimentos à mesa



Chega o **São João** e como tal, não nos podíamos esquecer dos alimentos típicos desta festa popular, entre eles os **pimentos**.

Um bom São João para todos e não se esqueça...**este ano comemore em casa, com consciência!**

Os pimentos são originários da América do Sul e Central, tendo-se espalhado mais tarde por todo o mundo e introduzidos na gastronomia típica de muitos países. Pertencem à família *solanaceae* e ao género *capsicum*, apresentando diversas variedades desde as mais doces (pimentão e pimento) às mais picantes (pimentas).



O pimento quando imaturo é de coloração verde, porém à medida que matura vai adquirindo uma grande variedade de cores: amarelo, vermelho, roxo e laranja.

Os verdes têm um sabor mais forte, utilizados nos dias de Verão podem acompanhar a sardinha assada. Os vermelhos são mais suaves e os amarelos adocicados. Estes são ideais para se fazerem no forno ou salteados.

Para os escolher, opte pelos que tem o aroma mais agradável, com uma textura e talo firme, pele lisa e brilhante.



- ❖ Ricos em micronutrientes e em compostos ativos, apresentam um teor de **vitamina C** superior ao da laranja.
- ❖ Os pimentos vermelhos, contém o dobro de vitamina C quando comparados com os verdes. Por outro lado, os verdes apresentam maior conteúdo de **capsaicina**.
- ❖ É um bom fornecedor de vitaminas e minerais, salientando-se a sua riqueza em **vitaminas C, A, E, folatos e potássio**.



Fonte:

<https://www.pingodoce.pt/escola-de-cozinha/ingredientes/pimento-vegetal-sabor-verao/>  
[https://www.apn.org.pt/documentos/Pimento\\_a\\_lupa\\_1.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/Pimento_a_lupa_1.pdf)

Fonte imagens:

<http://cienciaparatodos-fs.blogspot.com/2014/05/o-alimento-visto-pelo-especialista-em.html>  
<https://mestrebonsai.wordpress.com/2009/07/01/manjericos/>  
<https://mercadoazul.files.wordpress.com/2013/06/sardinha-blog.jpg>  
<http://portadeactividades.blogspot.com/2010/06/os-santos-populares.html>

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

Porto.