

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 172/2 a 8 de novembro de 2020

Dióspiro



Um fruto de outono!

A Origem:

O dióspiro é um dos frutos eleitos do Outono sendo a sua produção, a nível nacional, nos meses de outubro e novembro, podendo estender-se até ao mês de dezembro.

Este fruto tem origem na China e já é cultivado desde o século XVII.

Em Portugal, a sua produção incide principalmente na região do Algarve.

Como se deve conservar?

Os diósperos maduros devem ser conservados no frigorífico no máximo entre 4 a 5 dias, já os diósperos não maduros devem ser dispostos em locais frescos e arejados que permitam o final da sua maturação.

Iogurte com mousse de dióspiro



Que tipos de diósperos que existem?

Diósperos “de roer” (polpa dura) podem ser consumidos como uma maçã e logo a seguir à sua colheita. As variedades que existem deste tipo de dióspiro são: Fuyo, Hana Fuyo, O Gosho, Giro, Cal-Fuyo, Fau-fau e Sharon.



Diósperos “de abrir” (polpa mole) devem ser consumidos apenas quando maduros, caso contrário deixam uma sensação áspera e desagradável na boca. As variedades que existem deste tipo de dióspiro são: Coroa de Rei, Kaki e Roxo Brilhante.



A nível nutricional

A polpa do dióspiro é constituída por fibras solúveis que ajudam na regulação do trânsito intestinal assim como favorecem a saciedade. Este fruto é rico em vitamina A, vitamina C e potássio e oferece cerca de 65kcal por 100g de peso edível.

Como se deve consumir?

A melhor forma de consumir o dióspiro é ao natural ou com canela, contudo pode ser consumido de variadas formas seja em cru ou cozinhado. É muito apreciado em saladas, juntamente com iogurte ou requeijão, recheios de tartes, mousses, batidos e em sumos.

TEMPERATURA
6°



DIAS
4



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

<https://nutrimento.pt/noticias/diospiro-um-fruto-do-outono/>
<https://rotasaude.lusiadas.pt/prevencao-e-estilo-de-vida/nutricao-e-dieta/diospiro-propriedades-nutricionais/>
https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf
<https://chef.continente.pt/magazine/alimento-autentico/diospiros>
http://www.plubee.com/wp-content/uploads/2015/02/diospiro_s.jpg
<https://www.docesregionais.com/bolo-de-diospiro-com-nozes/>

<https://frescos.continente.pt/frutas/diospiro>
<http://saborsaudade.blogspot.com/2008/12/quando-felicidade-um-caqui-maduro.html>
[https://www.continente.pt/stores/continente/pt-public/Pages/ProductDetail.aspx?ProductId=2576116\(eCsf_RetekProductCatalog_Me_gastoreContinenteOnline_Continente\)#](https://www.continente.pt/stores/continente/pt-public/Pages/ProductDetail.aspx?ProductId=2576116(eCsf_RetekProductCatalog_Me_gastoreContinenteOnline_Continente)#)
<https://www.nutrialma.pt/index.php/package-plan/receitas-de-sobremesas>

Porto.