Anote *dicas nutritivas*

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO *EDIÇÃO Nº 175/ 23 a 29 de novembro de 2020*

Dia do Arando

Assinala-se a 23 de novembro, com a finalidade de alertar para a importância nutricional deste fruto, que se destacam as suas capacidades antioxidantes.
O arando vermelho pertence à família do mirtilo, podendo ser encontrado durante os meses de novembro a fevereiro.

Formas de consumo:

Este fruto pode ser consumido das mais variadas formas, seja em sumos, saladas, misturados com iogurte ou apenas no seu estado natural, em fruto.
Para aproveitar todas as propriedades deste fruto, prefira o seu consumo ao natural, sem adição de açúcares.
Enquanto fruto fresco escolha aqueles que sejam mais firmes e de aspeto mais seco, de forma a estarem preservados durante mais tempo.

Características nutricionais:

Em 100g de arandos temos apenas 46Kcal.
Encontramos vitamina C, vitamina E e vitamina B5, assim como cobre, manganésio e ferro.
O arando é constituído por pigmentos de ação antioxidante como é o caso do caroteno e das antocianinas.

Batido de iogurte com arandos:

Ingredientes:

* 1 iogurte natural (125g)
* 100ml de leite ou bebida vegetal
* 100g de arandos (pode misturar outros frutos vermelhos)
* colher de sopa de flocos de aveia

Modo de preparação:

Colocar todos os ingredientes num copo liquidificador. Triturar com a varinha mágica.
Coloque o preparado num copo e decore com uma folha de hortelã.

Fontes
https://www.calendarr.com/portugal/dia-do-arando/
https://www.fatsecret.pt/calorias-nutri%C3%A7%C3%A3o/gen%C3%A9rico/arandos
https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/arando-vermelho
https://www.vidaativa.pt/arando/

Imagem
https://www.vidaativa.pt/batidos-de-morango/longa-vida#gs.lp5hm6
https://www.vidaativa.pt/arando/
http://like3za.pt/beneficios-dos-arandos-vermelhos-nossa-saude/
https://www.delas.pt/30-arando-vermelho/

Porto.