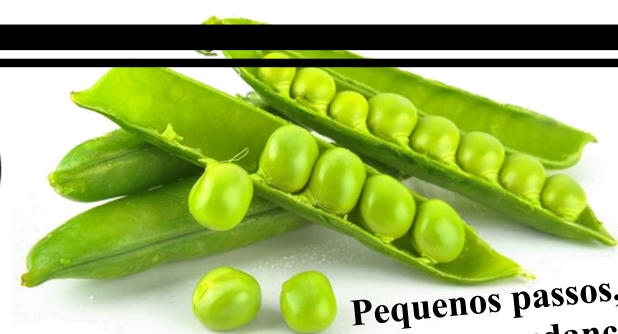


Anote

dicas
nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 184/ 22 a 28 de fevereiro de 2021

Conheça o melhor dos Cogumelos!



Antigamente, as civilizações Grega, Egípcia, Chinesa, Romana e da América pré-Colombiana enalteciam os cogumelos não só por ser uma iguaria culinária, mas também por ser um medicamento. Atualmente, em Portugal, as regiões que mais cogumelos produzem são a região de Trás-os-Montes, a Beira Litoral, o Ribatejo e Oeste. Os cogumelos pertencem ao grupo dos fungos e acredita-se na existência de 4500 espécies de cogumelos em todo o mundo, sendo que em Portugal apenas foram ainda identificadas 300 espécies (apenas pouco mais de uma dezena são consideradas comestíveis).

O que apresentam os cogumelos na sua constituição?

Os cogumelos são constituídos basicamente por água, sendo que apresentam um baixo valor calórico (20-30Kcal/100g) e baixo teor de gordura (0,1-0,5g/100g). No que se refere à proteína, os cogumelos apresentam um interessante valor proteico e uma variedade de aminoácidos essenciais que os permitem ser considerados um excelente alimento na dieta vegetariana.

Os cogumelos brancos destacam-se entre os outros por possuírem um teor de proteína mais elevado (3g de proteína/100g). Relativamente ao teor de fibra, os cogumelos que se destacam são os cogumelos Shitake (2,5g fibra/100g).

Algumas das variedades mais apreciadas em Portugal



Cogumelo
Shitake



Cogumelo
Portobello



Cogumelo
Branco



Cogumelo
Castanho

Curiosidade

Sabia que praticamente os cogumelos silvestres são a única fonte alimentar de origem vegetal a fornecer vitamina D?

Fornecem uma grande quantidade de vitaminas do complexo B (Vitamina B2, B3 e B5). São ainda bons fornecedores de potássio, fósforo, selénio e cobre.

Cogumelos no forno

Ingredientes:

- ❖ 500 g de cogumelos grandes
- ❖ 5 fatias de fiambre de aves
- ❖ 100 g de queijo ralado
- ❖ Salsa picada q.b.



Modo de preparação:

1. Comece por ligar o forno a 180° C. De seguida limpe os cogumelos e retire o pé de modo a manter os "chapéus" inteiros. Depois coloque-os num tabuleiro de forno ou num *pirex*.
2. Corte o fiambre em pedacinhos e coloque-os dentro dos cogumelos, de forma a preenche-los. Por fim, polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno durante 20 minutos.
3. Retire do forno e sirva quente, polvilhado com um pouco de salsa picada.



Imagens

<http://www.frustock.pt/pt/catalogo/frescos/cogumelos/cogumelos-portobello/>
<https://www.liderfrutas.com/produtos/cogumelo-shitake/>
<https://comuniti.pt/en/cogumelos/5431-cogumelo-branco-espanha.html>
<https://blog.nacaoverde.com.br/beleza/cogumelo-sol/>
<http://dapanelaparaocoracao.blogspot.com/2016/06/cogumelos-recheados-com-bacon-e-queijo.html>
<https://www.saberviver.pt/comida/nutricao/cogumelos-beneficios-cozinha-los/>
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/cogumelos/>



Fontes

<https://www.portaldialise.com/articles/cogumelos-super-alimento-de-outono>
<https://nutrimento.pt/noticias/cogumelos-super-alimentos-de-outono/>
<https://www.teleculinaria.pt/receitas/entradas-e-petiscos/cogumelos-no-forno/>