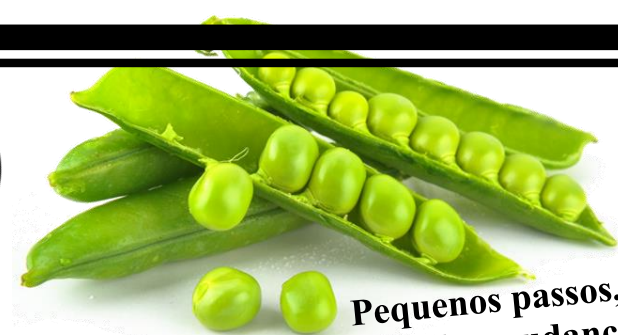


Anote

dicas
nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 195/ 18 a 22 de outubro de 2021

Dia Internacional da Maçã



O Dia Internacional da Maçã assinalou-se pela primeira vez a **21 de outubro** de 1990 em Londres e desde então tem sido comemorado um pouco por todo o mundo como data simbólica para organizações que se dedicam à promoção da saúde.



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

Fontes

<https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-fruta-legumes-epoca-ideal>
<https://escolaamiga.pt/blog/b7f5eee0-6ba9-428c-b8bf-fe3f996c503e>
<https://www.calendarr.com/portugal/dia-internacional-da-maca/>
https://www.e-konomista.pt/maca-assada-receitas/?utm_source=ekonomista&utm_medium=category-gallery

🍏 Benefícios

- Fonte de vitaminas A, C, E e B9 (ácido fólico);
- Rica em fibras;
- Contém potássio e magnésio.

🍏 Consumo

Opte por maçãs com casca limpa e firme, sem alterações importantes e com aroma agradável e característico.

🍏 Conservação

- Pode manter este fruto à temperatura ambiente, num local fresco, aproximadamente durante uma semana.

🍏 Saborear

Pode ser consumida com ou sem casca e utilizada para confeccionar doces como tartes, compotas e geleias.

Os sumos e batidos de fruta que contêm maçã são também uma ótima opção.

🍏 Diferentes tipos de maçã

Gala | Verde | Red | Fuji | Ambrosia | Arkansas black | Braeburn | Calville Blanc d'Hiver | Cameo | Reineta



Para celebrar este dia pode optar por fazer com os mais pequenos umas deliciosas e saudáveis **maçãs assadas com limão e canela** para sobremesa.

Ingredientes: 4 maçãs reineta (ou outras a gosto) | caldo de ½ limão | canela em pó q.b. | frutos secos a gosto (opcional)

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 170 graus.
2. Lave bem as maçãs e seque-as usando papel absorvente.
3. Corte as maçãs ao meio, fazendo-o no sentido do comprimento.
4. Com um descaroçador, elimine o centro da maçã.
5. Transfira as maçãs para uma assadeira.
6. Vire a parte cortada para cima e regue o topo com o caldo de limão.
7. Polvilhe o topo das maçãs com canela em pó.
8. Leve a assadeira ao forno por 15 minutos, aproximadamente, ou até dourar.
9. Polvilhe as maçãs com açúcar e sirva com frutos secos a gosto.



Sugerimos também que conheça e participe no projeto **Heróis da Fruta®**, uma marca registada pela APCOI - Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil para dar nome ao seu programa nacional de combate à má nutrição infantil. Desde 2011, quase meio milhão de crianças já melhorou os hábitos alimentares através do método Heróis da Fruta.

Saiba mais: <https://www.heroisdafruta.com/p/metodo-herois-da-fruta.html>

Fontes imagens

https://pt.pngtree.com/freepng/apple-vector-illustration-design_4765835.html
<https://br.depositphotos.com/vector-images/ma%C3%A7%C3%A3.html>
<https://www.istockphoto.com/pt/vetorial/boy-red-apple-gm908313748-250229313>

Porto.