

# Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 196/ 25 a 29 de outubro de 2021

## Halloween



O Halloween, ou o Dia das Bruxas, celebra-se a 31 de outubro e é sempre uma boa ocasião para nos divertirmos. Além das máscaras e das roupas mais assustadoras, a casa é usualmente decorada com abóboras iluminadas e são inúmeras as atividades que podemos fazer com os mais pequenos. Neste contexto, decidimos optar pela doçura e não pela travessura e apresentamos-vos uma sugestão de um bolo de abóbora e nozes delicioso que podem preparar para a festa de Halloween!

### Caraterísticas da abóbora e da noz

#### Abóbora

- É um fruto da aboboreira (*Cucurbita spp*), uma espécie de planta pertencente ao género *Cucurbita* e membro da família das *Cucurbitáceas*, da qual também fazem parte a melancia, o melão, o pepino e o chuchu;
- Possui uma quantidade moderada de fibra;
- Rica em carotenos, potássio, fósforo e vitaminas A, C e E;
- Pobre em calorias mas rica em água e minerais;
- Pode ser utilizada na confeção de sopas, purés, compotas e doces.
- As suas sementes também podem ser consumidas cruas ou suavemente torradas e são muito ricas em vitamina E, ácido linoleico, zinco e ferro.



#### Noz

- É um fruto que nasce a partir da nogueira (*Juglans regia*), uma árvore muito cultivada em Portugal,
- Em anos de boa colheita, uma nogueira de copa grande pode produzir até 150 kg de nozes.
- Fruto seco rico em proteínas, hidratos de carbono e lípidos insaturados benéficos para a saúde, minerais como zinco, cobre, potássio, magnésio, fósforo, enxofre, ferro, cálcio e vitaminas B1, B2, B5 e carotenos;
- Apesar de ser um alimento muito nutritivo, aconselha-se o seu consumo moderado, uma vez que tem um valor energético bastante elevado, que se deve principalmente ao seu teor de gordura;
- Pode ser utilizada em variados pratos doces e salgados.



#### Bolo de abóbora e nozes

##### Ingredientes:

250g de abóbora, sem casca e sem sementes | 1 cenoura, sem casca | 1 laranja pequena | 100g de nozes picadas grosseiramente (sugerimos as nozes pecan) | 170g de farinha de espelta (ou farinha de trigo) | 100g de açúcar (pode optar por diferentes tipos de açúcar, por exemplo, açúcar de côco) | 3 ovos | 70g de azeite | 1 colher de sobremesa de fermento em pó | 1 pitada de sal | 1 colher de sobremesa de canela em pó (ou a gosto) | 1 pau de canela.

##### Modo de preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Num tacho, coza a abóbora e a cenoura cortadas aos cubos em água temperada com sal e aromatizada com uma tira da casca da laranja e o pau de canela;
3. Escorra os legumes e reduza-os a puré (inclusive a casca de laranja) com uma varinha mágica ou com um processador.
4. Coloque a farinha e o fermento numa tigela e misture-os bem.
5. Numa outra tigela, adicione o açúcar, o sumo da laranja, o puré de abóbora, os ovos, metade da quantidade das nozes picadas, uma pitada de sal, a canela e o azeite. Bata tudo muito bem.
6. Assim que obtiver uma massa homogénea adicione a farinha com o fermento. Volte a misturar e a envolver bem.
7. Deite a mistura numa forma previamente untada e, por cima, adicione as restantes nozes picadas.
8. Leve ao forno durante cerca de 30 - 45 minutos, até verificar que está cozido.

##### Fontes:

<https://www.clube-fitness.com/artigo/6-doces-e-travessuras-festa-halloween>  
<https://www.iararodrigues.com/post/bolo-de-ab%C3%B3bora-e-nozes>  
<https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-fruta-legumes-epoca-ideal>

<https://www.vidaativa.pt/abobora-propriedades-e-receitas/>  
<https://festivaldaabobora.pt/a-abobora/origens/>  
<https://jugais.com/6-beneficios-nozes-saude/>  
<https://agriculturabiologica.pmv.s.pt/blog/2018/04/02/arvores-de-fruto-a-nogueira/>

