

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 197/ 1 a 5 de novembro de 2021



Curgete e Romã



Romã

- Não contém gordura e tem baixo teor em hidratos de carbono;
- Possui um elevado teor de água;
- Rica em fibras, potássio e em substâncias antioxidantes (flavonóides, pró-vitamina A e vitamina C, bem como taninos).
- Pode ser conservada à temperatura ambiente, num local fresco, até 1 mês e no frigorífico até 2 meses;
- Muito utilizada em saladas de fruta e sobremesas.

Curiosidades...

O nome em latim da romã é: **pomum** (maçã) e **granatus** (com sementes). Trata-se, portanto, de uma maçã com sementes. Há quem diga que foi o nome **granatus** que originou o nome da cidade de **Granada**, em Espanha, à volta da qual existem muitas romãzeiras.

Existem inúmeras histórias e tradições associadas à **romã**.

Uma das tradições mais comum é praticada no **Dia de Reis**, com o objetivo de trazer **sorte e dinheiro**. Neste dia, é habitual comer-se uma romã e colocar três sementes na carteira ou em partes da casa.

A origem desta tradição remete-se à simbologia da romã, a qual é considerada um símbolo da **prosperidade** e da **riqueza**.



Curgete

- É constituída essencialmente por água e hidratos de carbono, com uma baixa percentagem de gorduras e de proteínas;
- Contribui para a ingestão de minerais como o potássio, o ferro e o magnésio;
- Contém fibras e vitaminas, das quais se destaca a presença de folatos (que pertencem à família das vitaminas B) e de uma pequena quantidade de vitamina C.

Sopa de curgete e espinafres

Ingredientes

2 curgetes | 200 gr de abóbora
1 cenoura | 1 cebola | 2 dentes de alho | água q.b. |
200 gr de espinafres baby | sal q.b. | azeite q.b.



Preparação

Numa panela adicione a curgete e a cenoura (sem casca, fatiadas em rodelas), a abóbora (sem casca e cortada aos cubos), a cebola e o alho picado. Coloque água, por forma a tapar todos os ingredientes e deixe ferver, até ficarem bem cozidos. Acrescente sal a gosto e triture até obter um creme. Caso tenha ficado bastante espesso, adicione mais um pouco de água.

Coloque a panela novamente ao lume. Assim que começar a ferver, acrescente os espinafres e apague o lume. Por fim, tempere com um fio de azeite.



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

Fontes imagens

<https://fruteveg.pt/products/corgete> | <https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/roma-2> | <https://amodadoflavio.pt/2018/11/sopa-curgete-espinafres/> | <https://pt.depositphotos.com/vector-images/courgette.html> | <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/funny-pomegranate-fruit-cartoon-vector-1376215>

Fontes

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/os-beneficios-da-roma> | <https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/courgette> | <https://amodadoflavio.pt/2018/11/sopa-curgete-espinafres/> | <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/roma> | <https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-fruta-legumes-epoca-ideal>

Porto.