

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 198/ 8 a 12 de novembro de 2021

São Martinho

Reza a lenda que um cavaleiro gaulês, chamado **Martinho**, tentava regressar a casa quando, durante uma tempestade, encontrou a meio do caminho um mendigo que lhe pediu uma esmola. O cavaleiro, que não tinha mais nada consigo, retirou das suas costas o manto que o aquecia, cortou-o ao meio com a espada e deu-o ao mendigo. Nesse momento, a tempestade parou e um sol radioso começou a brilhar. O milagre ficou conhecido como “**o Verão de São Martinho**”. Foi a 11 de novembro que São Martinho foi sepultado na cidade francesa de Tours, a sua terra natal e é por esse motivo que a data foi a escolhida para celebrar o **Dia de São Martinho**. Desde então, tornou-se tradição em Portugal e também em outros países como a França e Itália, assarem-se **castanhas** para se comemorar este dia festivo.

Vantagens nutricionais da castanha

- Excelente fonte de energia;
- Rica em hidratos de carbono;
- Alto teor de fibras;
- Pobre em gordura e não contém colesterol;
- Não contém glúten, pelo que pode ser uma solução energética de qualidade para os celíacos.



Para um dia festivo: Bolo de Castanhas

Ingredientes:

500 gr. de castanhas | 1 pitada de erva-doce (opcional)
100 gr. de manteiga | 2 colheres de chá de fermento
250 gr. de açúcar amarelo | 5 ovos | Manteiga (para untar)
Farinha (para untar) | Açúcar em pó (opcional, para polvilhar)
Amêndoas laminadas (opcional, para polvilhar) | 1 pitada de sal



Modo de preparação:

1. Coza as castanhas com a erva-doce e reduza-as em puré e deixe de parte;
2. Bata o açúcar com a manteiga e adicione as gemas, até obter um creme homogéneo;
3. Junte o puré de castanhas, o fermento e uma pitada de sal e envolva bem;
4. Bata as claras em castelo e adicione à mistura anterior, envolvendo bem, mas de forma suave;
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C numa forma untada de manteiga e polvilhada de farinha com lâminas de amêndoas por cima e deixe cozer durante aproximadamente 35 minutos até ficar cozido.



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



Fontes

<https://visao.sapo.pt/visaojunior/2019-11-07-a-lenda-de-sao-martinho/> | <https://www.arodadaalimentacao.pt/alimentacao/castanhas-beneficios/> | <https://nutrimento.pt/dicas/vantagens-nutricionais-da-castanha/> | <https://ncultura.pt/castanhas-portuguesas-um-tesouro-nutricional/> | <https://www.iguaria.com/sobremesa/bolo-bolo-tradicional-de-castanhas/>

Fontes imagens:

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/castanhas-sao-boas-contra-a-tosse> | <https://www.iguaria.com/wp-content/uploads/2018/11/Iguaria-Interior-Bolo-de-Castanha.jpg>
<https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/happy-girl-boy-eating-sweet-potato-215778022> | <https://www.freevector.com/chestnut-vector-set-26102/>
<https://catequeseaca.wordpress.com/2016/11/11/sao-martinho/>

Porto.