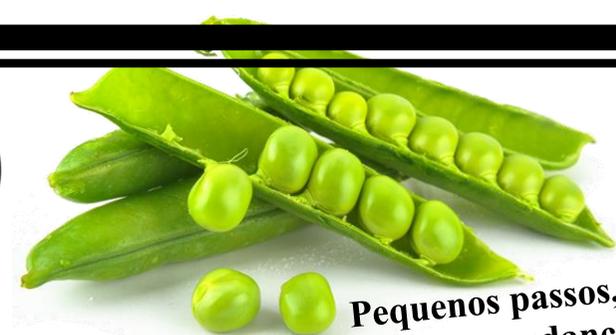


# Anote

dicas  
nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 199/ 15 a 19 de novembro de 2021



## Avelã e Amêndoa



### Oleaginosas

Sementes comestíveis, ricas em óleo e com alto teor de gordura, provenientes de plantas.

São uma proteína vegetal, conhecidas por terem na sua composição nutrientes que podem oferecer benefícios ao organismo.

As oleaginosas contém **antioxidantes, fibras, gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas, proteínas, sais minerais e vitaminas.**

Dois exemplos de oleaginosas são a **Avelã** e a **Amêndoa**, frutos muito apreciados nas mais variadas receitas ou simplesmente como **snacks**.



#### Caraterísticas nutricionais da Avelã

- Rica em gordura, sendo portanto, bastante calórica;
- Fornece quantidades importantes de fibra, potássio, cálcio, magnésio, ferro e fósforo;
- Contém vitaminas do grupo B (como tiamina, piridoxina e ácido fólico) e vitamina E.

**Origem:** A avelã é uma fruta considerada exótica, nascida da **aveleira**, cientificamente conhecida como *Corylus avellana*, da família *Betulaceae*.

#### Como escolher

Escolha avelãs com a casca inteira e sem furos, que não façam ruído quando são agitadas.

#### Como conservar

As avelãs podem ser conservadas à temperatura ambiente (num local seco e abrigado da luz) ou no frigorífico (num recipiente fechado hermeticamente).

#### Como consumir

As avelãs podem ser consumidas cruas mas são mais apreciadas como fruto seco, torrado ou frito. Podem ser utilizadas como aperitivo ou como ingrediente em bolos, gelados e chocolates.



#### Caraterísticas nutricionais da Amêndoa

- Rica em gordura sendo, por isso, bastante calórica;
- Rica em proteínas, fibra, potássio, zinco, cálcio, magnésio, ferro e fósforo;
- Contém vitaminas do grupo B, como a riboflavina e o ácido fólico, e ainda vitamina E.

**Origem:** A amêndoa provém de um arbusto, a **amendoeira**, integrante da família das rosáceas.

#### Como escolher

Verifique se têm a casca intacta, sem roturas, buracos ou manchas.

#### Como conservar

As amêndoas podem ser conservadas à temperatura ambiente (num local seco e abrigado da luz) ou no frigorífico (num recipiente fechado hermeticamente).

#### Como consumir

As amêndoas podem ser consumidas cruas, torradas, salgadas e com ou sem pele. Podem ser utilizadas como aperitivo ou para preparar deliciosas sobremesas.



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

Fontes imagens

[https://www.freepik.com/free-vector/different-nuts-realistic-set\\_1472103.htm#page=1&query=Almond%20background&position=1&from\\_view=keyword](https://www.freepik.com/free-vector/different-nuts-realistic-set_1472103.htm#page=1&query=Almond%20background&position=1&from_view=keyword)  
<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/cute-cartoon-almond-nut-character-vector-28456242>  
<https://pt.depositphotos.com/273274714/stock-illustration-cute-cartoon-hazelnut-character-vector.html>  
**Fontes**  
<https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/productos-alimentares/dicas/calendario-fruta-legumes-epoca-ideal>  
<https://content.paodeacucar.com/prazer-de-comer-e-beber/o-que-sao-oleaginosas>  
<https://www.infoescola.com/frutas/avela/> <https://www.infoescola.com/frutas/amendoas/>

Porto.