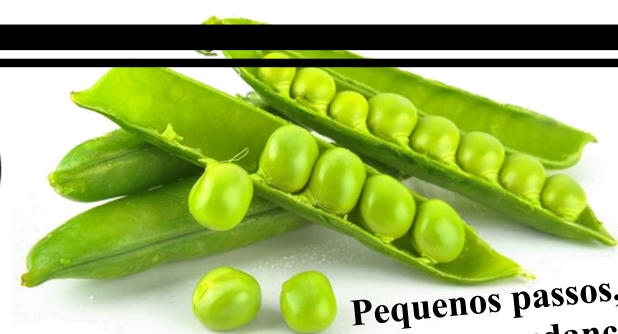


Anote

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-illustration>
<https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-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.