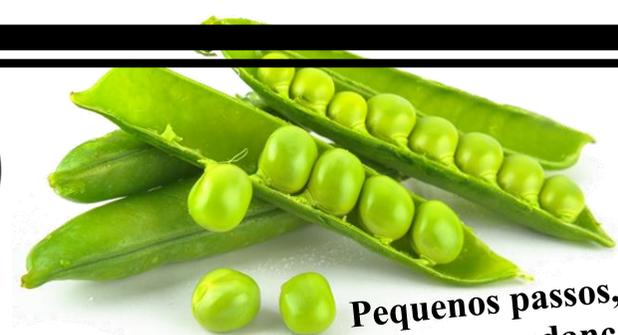


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 200/ 22 a 26 de novembro de 2021



Marmelo



O **marmeleiro**, cientificamente batizado *Cydonia oblonga*, é um arbusto ou pequena árvore originária da Ásia Central, mas amplamente cultivado na Europa, na Ásia e até mesmo em certas zonas do hemisfério sul de clima mais temperado.

É resistente e de baixa manutenção. Resiste ao frio intenso do inverno e pode ser cultivado em quase qualquer tipo de solo.

Dele advém o **marmelo**, cuja época para o seu consumo é curta – **Setembro, Outubro e Novembro** – mas ainda assim é importante dá-lo a conhecer pois constitui uma fonte de vitamina A, vitamina C, vitaminas do complexo B e E, fornecendo também fibras solúveis, potássio, ferro, cobre, ácido málico e pectinas.

Curiosidades

As **flores** do marmeleiro são comestíveis e por isso, podem também ser utilizadas para dar um sabor e aspeto diferente aos seus pratos.

As **folhas** do marmeleiro, apanhadas no Verão e secas à sombra podem ser aproveitadas para fazer infusões.

Apesar de ser um fruto comestível, habitualmente não é consumido cru pelo facto de possuir uma polpa muito rija e amarga. Assim, é normalmente consumido cozido, assado ou quando confeccionado em doces como a **marmelada** ou **geleia**.

Deixamos aqui uma excelente e saudável sugestão de **Marmelo assado**:

Ingredientes

3 marmelos
Essência de baunilha
Pau de canela
Sumo de 2 laranja
Nozes

Modo de preparação

1. Comece por dar uma fervura no marmelo, numa panela com água, pau de canela e gotas de essência de baunilha;
2. De seguida, descasque os marmelos e corte-os em cubos, colocando-os num tabuleiro;
3. Regue com sumo de duas laranjas e leve ao forno a assar, a 180º, durante 40 minutos, aproximadamente.



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

Fontes

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/ha-quem-prefira-a-marmelada-mas-o-marmelo-e-que-faz-bem-a-saude> | <https://www.pingodoce.pt/escola-de-cozinha/ingredientes/marmelo-propriedades-beneficios/> | <https://www.apitadadopai.com/o-melhor-marmelo-assado/> | <https://lojahusqvarna.com/blog/fichas/marmeleiro/>

Fontes imagens

<https://www.apitadadopai.com/o-melhor-marmelo-assado/> | <https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/2304894-conjunto-de-ilustracoes-com-marmelo-frutas-exoticas-flores-e-folhas-isoladas-em-um-fundo-branco> | <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/cartoon-illustration-quince-cute-fruit-mascot-1036439344>

Porto.