

# Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 202/6 a 10 de dezembro de 2021

## Ananás

O **ananás** é um **fruto tropical** originário do continente americano. Membro do grupo das **bromeliáceas**, o ananás é uma das poucas plantas desta família capaz de produzir frutos comestíveis. É cultivado durante todo o ano, no entanto, um **ananaseiro** produz apenas um ananás em cada dois anos. A doçura do ananás varia consoante a forma de cultivo e a região, sendo que o seu teor de açúcares duplica nas últimas semanas de amadurecimento. É um fruto rico em **vitamina C**, **potássio** e **magnésio**.

Dos elementos do ananás, destacam-se ainda as **vitaminas A e K**, **fósforo**, **zinco**, **cálcio** e **tiamina**, uma forma de **vitamina B** determinante para a produção de energia. Contém muita água e poucas gorduras, possuindo um baixo valor calórico e é também considerado um fruto muito digestivo e diurético.

### Como escolher

Opte por um ananás limpo, sem manchas externas ou internas (quando visíveis), contusões, humidade ou aroma estranho.

O ananás apresenta-se maduro quando a polpa cede à pressão dos dedos, o aroma é intenso, as folhas são arrancadas com facilidade e exibem cor alaranjada nas pontas.

### Como conservar

**Temperatura ambiente:** depois de descascar e cortar o fruto, mantenha-o alguns dias num lugar fresco e seco, envolto em plástico ou película aderente. Se estiver maduro, deve consumi-lo logo.

**Frigorífico:** o ananás não suporta temperaturas inferiores a 7°C, pelo que o frigorífico costuma deteriora-lo.

O **ananás** pode ser utilizado de várias formas: em sumos e *smoothies*, em saladas, serve de acompanhamento de pratos de carne, peixe ou marisco e como sobremesa. Deixamos-lhe uma sugestão de sobremesa bem simples e deliciosa:

### Ananás no forno com canela

#### Ingredientes

1 ananás | 1 colher (chá) de canela em pó | 1 colher (sopa) de mel | Raspas de limão

#### Modo de preparação

Descasque o ananás, corte-o em rodela e prepare-o para ir ao forno. Pré-aqueça o forno a 180° C e coloque o ananás num tabuleiro próprio. Numa tigela misture uma colher de mel com a canela em pó e as raspas de casca de limão.

Tempere o ananás com esta mistura e leve-o a assar entre 10 a 20 minutos, até o mesmo adquirir um tom dourado.

Bom apetite!



Fontes imagens

<https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/103880-vetor-ananas> | [https://pngtree.com/freepng/cartoon-pineapple-cartoon-pineapple-hand-drawn-pineapple\\_3779015.html](https://pngtree.com/freepng/cartoon-pineapple-cartoon-pineapple-hand-drawn-pineapple_3779015.html)

Fontes

<https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-fruta-legumes-epoca-ideal> | <https://www.medis.pt/mais-medis/dieta-e-nutricao/alimento-do-mes-ananas/> | <https://alheiras.com/ananas-no-forno/> | <https://feed.continente.pt/receitas/ananas-o-rei-dos-fracos>