

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 212/ 14 a 18 de fevereiro de 2022

Laranja

A **laranja** é o fruto da **laranjeira**. É uma fruta cítrica e das mais cultivadas em todo o mundo. É muito rica em **vitamina C**, cobrindo as nossas necessidades diárias desta vitamina. Possui também **cálcio, magnésio, potássio, vitaminas do grupo B e vitamina A**.



Nesta dica, deixamos-lhe uma deliciosa sugestão para saborear este fruto:

Bolo de laranja

Ingredientes:

4 ovos | 2 laranjas | 2 chávenas de chá de farinha de aveia (160gr) |
1 colher de chá de fermento em pó | 2 colheres de sopa de mel

Modo de preparação:

- Pré-aqueça o forno a 180°C;
- Separe as gemas das claras e bata as claras em castelo;
- Junte às gemas o sumo de duas laranjas, o mel e misture tudo;
- Misture a farinha com o fermento e adicione raspas de laranja. Junte à mistura das gemas e mexa bem. Envolve as claras em castelo na massa;
- Se a massa estiver muito espessa, pode juntar um pouco de água morna. Leve ao forno entre 20 a 30 minutos até estar bem cozido por dentro. Decore a gosto.

Como escolher

Opte por laranjas firmes e pesadas, com casca lisa e sem manchas ou cortes. A casca enrugada indica normalmente que esta fruta não é fresca.

Como conservar

Deve ser conservada à temperatura ambiente durante cerca de 7 dias ou no frigorífico entre 2 a 3 semanas. A polpa cortada, o sumo ou a raspa da casca podem ser conservadas no congelador.

Como consumir

Habitualmente é consumida fresca mas pode ser utilizada na culinária por exemplo, em carnes, molhos, sobremesas, marmeladas e sumos.



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

Fontes imagens

<https://freedesignfile.com/96030-orange-segments-creative-vector/> | <https://www.vecteezy.com/free-vector/orange-tree>
<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/object-orange-juice-vector-1859083>

Porto.