

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



Amêndoa

Em Portugal, a presença de amêndoas à mesa é imprescindível para a celebração da Páscoa, por isso conheça as características deste alimento, assim como a sua riqueza nutricional.

As amêndoas pertencem à família *Rosaceae*, inclui também frutos como pêsegos, damascos, ameixas, cerejas, maçãs, peras e morangos.

As amêndoas pertencem ao grupo dos frutos oleaginosos.

A amêndoa apresenta um valor energético elevado, sendo o macronutriente dominante a gordura. No entanto, o tipo de gordura é, predominantemente, mono e polinsaturada o que acarreta mais vantagens para a saúde, que a gordura saturada. A nível de fornecimento de proteína em 100g fornece cerca de 20g e tem baixo teor em hidratos de carbono.

A riqueza em fibra contribui para o bom funcionamento dos intestinos.

São uma excelente fonte de vitamina E e B2 e em magnésio, cobre, ferro e fósforo.

Apresentam grande potencial antioxidante pela sua riqueza em fitoesteróis e compostos fenólicos.

Escolher

Preferir as amêndoas que se encontram:

- Intactas;
- Limpas;
- Isentas de manchas e áreas de descoloração
- Livre de odores ou sabores estranhos;
- Não sejam demasiado enrugadas.

Preservação

Devem ser armazenadas à temperatura ambiente, em local fresco e seco. As temperaturas e humidade elevadas levam à rápida deterioração das amêndoas.

Formas de consumo

As amêndoas podem ser consumidas e ser encontradas de várias formas no mercado, nomeadamente:

- Cruas e torradas;
- Com pele e sem pele;
- Na forma de creme de amêndoa para barrar;
- Como bebida vegetal;
- Em farinha e ser utilizada em sobremesas, biscoitos e bolachas.

O seu consumo pode ser feito como aperitivo, adicionada no prato principal e colocada na sopa, como por exemplo sob a forma de amêndoa laminada.



A amêndoa com pele tem mais vantagens nutricionais que a pelada, por ser mais rica em fibra e em compostos fenólicos.

As amendoeiras, nos meses de março e abril, florescem, sendo uma atração pela sua beleza, nas zonas do Algarve, Alentejo, Douro vinhateiro e Nordeste transmonta.



Por estas características a amêndoa é **um alimento nutricionalmente interessante** para ser **consumido regularmente** ao longo da semana e integrado numa **alimentação saudável**.