

Anote *Dicas nutritivas em família*



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 157/ 25 a 31 de maio de 2020

PAPAIA

A papaia é um fruto originário na América Central, que se desenvolve em climas tropicais e subtropicais, porém hoje em dia o seu cultivo já se faz em diversas zonas do mundo.



Características:

Apresenta uma cor avermelhada ou alaranjada na polpa, é um fruto muito sumarento, macio e doce.

Tem grandes quantidades de fibra, sendo uma excelente fonte de vitamina C e A e minerais como o ferro, cálcio, potássio, magnésio, fósforo e zinco. É ótima para se consumir depois de qualquer refeição, devido ao seu elevado teor de papaína, enzima que ajuda na digestão.

Consumo:

A papaia, para além do seu elevado valor nutricional, contém baixo valor calórico. Existem diversas maneiras de a consumir, como por exemplo pode experimentar em saladas, fazer batidos com outras frutas ou então doces e sobremesas. Porém, ao consumi-la ao natural estará a aproveitar todos os benefícios deste fruto tropical. Deixamos uma sugestão simples de preparar o fruto em casa:

- Antes de mais lave muito bem o fruto com água;
- De seguida corte a papaia em duas metades iguais;
- Retire as sementes e um pouco da polpa, conseguindo assim uma cavidade maior em cada uma das metades;
- Preencha as metades da papaia com iogurte natural ou queijo quark, amoras, pedaços de banana, flocos finos de aveia, mel e canela.

Como conservar:

Pode conservar à temperatura ambiente. Se pretender conservar por mais tempo, guarde na parte inferior do frigorífico. Também é possível congelar, no entanto devido ao elevado teor de água, ao descongelar a textura desta fruta irá modificar-se.



Fonte:

<https://frescos.continente.pt/frutas/papaia>
<https://www.pingodoce.pt/escola-de-cozinha/ingredientes/papaia-a-tropical/>
https://br.freepik.com/vetores-gratis/frutas-tropicais-e-smoothie-drink_4792859.htm
<https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/536453-conjunto-de-mamao-isolado-no-fundo-branco-ilustracao-vetorial>



Porto.