NUTRIÇÃO

ESCOLA ASSOCIAÇÃO 31 DE JANEIRO

NOVEMBRO (DIA 14 - DIA MUNDIAL DA DIABETES)

ALIMENTOS DE OUTONO: CASTANHAS, ABÓBORAS E MUITO MAIS!

RAQUEL MARQUES
NUTRICIONISTA - Nº CÉDULA: 3023N

ALIMENTOS DE OUTONO: CASTANHAS, ABÓBORAS E MUITO MAIS!

O outono chegou e trouxe consigo sabores, cores e cheiros únicos. É tempo de castanhas, abóboras, maçãs e nozes, alimentos típicos desta estação que, além de deliciosos, são ricos em nutrientes e ajudam o corpo a preparar-se para os dias mais frios.
Neste mês, vamos descobrir os benefícios dos alimentos de outono e aprender formas criativas de incluí-los nas nossas refeições!

Alimentos de Destaque do Mês

- Castanha

Rica em energia, vitaminas e minerais
Pode substituir o pão ou a batata nas refeições

Dica: Experimente castanhas assadas no forno com um toque de ervas aromáticas

- Abóbora

Fonte de vitamina A, essencial para a visão e a pele
Pode ser usada em sopas, purés e até em bolos!

Receita rápida: Creme de abóbora com cenoura e um fio de azeite — simples e delicioso

- Maçã e Pêra

Frutas da época, ideais para lanches saudáveis
Ajudam na digestão e dão saciedade

Curiosidade: Comer fruta com casca aumenta o consumo de fibras e reduz o desperdício!

14 de Novembro — Dia Mundial da Diabetes

Os alimentos de outono podem ajudar a equilibrar o açúcar no sangue.

- A abóbora e a batata-doce libertam energia lentamente, evitando picos de glicemia
- As frutas com casca e as oleaginosas (como nozes e amêndoas) são boas fontes de fibras e gorduras saudáveis.

Mito ou Verdade?

1. **"A abóbora é um legume."** → **Mito!** É, na verdade, um fruto, apesar de ser usado em pratos salgados.
2. **"As castanhas engordam."** → **Mito!** Quando comidas com moderação, são uma excelente fonte de energia e fibra.
3. **"A fruta de outono tem menos vitaminas."** → **Mito!** Todas as frutas da época são ricas em nutrientes — e mais frescas e saborosas!

Receita do Mês: Bolo de Abóbora e Canela

Ingredientes:

- 2 chávenas de puré de abóbora cozida
- 3 ovos
- 1 chávena de farinha de aveia
- 1/2 chávena de mel
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparação:

Mistura tudo, coloca numa forma e leva ao forno (180 °C) durante 25–30 minutos.

Um lanche saudável e cheio de sabor para toda a família!