

DIA DE *São*
martinho

11 DE NOVEMBRO

A CASTANHA



UM VERDADEIRO

TESOURO

NUTRICIONAL



BENEFÍCIOS

da

castanha

FLORA INTESTINAL

Contém hidratos de carbono que permitem o desenvolvimento da flora intestinal

VITAMINAS E MINERAIS

Rica em vitamina c e uma boa fonte de cálcio, ferro, mágnesio, potássio, selénio, fósforo e manganês



EFEITO PROTETOR

Rica em compostos fenólicos que protegem as células

FIBRA

Uma porção de castanhas fornece 17% da quantidade de fibra necessária diariamente



INFORMAÇÃO nutricional



UMA PORÇÃO DE CASTANHAS (10 UNIDADES) CONTÉM :

energia (KCAL)	lipidos (G)	hidratos de carbôno (G)	proteína (G)
206	2,0	44,5	2,7



CASTANHAS na cozinha



VERSÁTEIS E DELICIOSAS



Receitas com castanhas:

- cozidas
- assadas
- como acompanhamento em alternativa à massa, batata ou arroz (ex: puré)
- base para sopa
- Pão, sobremesas ou bolos





RECEITA

Pão de castanha



CONHEÇA A
RECEITA



Pão de castanha

INGREDIENTES

- 400g Farinha de trigo tipo 65
- 400g Castanha
- 200ml Água
- 5g Levedura
- q.b. Noz moscada

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cozer as castanhas, descascá-las e triturar em puré;
2. Numa tigela, juntar a farinha de trigo, o puré das castanhas, a canela, a erva doce e raspa de laranja e limão e envolver até obter uma massa consistente;
3. Juntar a levedura, amassar durante 5 minutos e deixar repousar.
4. Levar ao forno a 230°C durante 30 min.





RECEITA

Castanhas na Air Fryer



CONHEÇA A
RECEITA



Castanhas na Air Fryer

INGREDIENTES

- 400g castanhas
- 1L de água
- 1 c. chá de sal

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar as castanhas num recipiente dentro de água durante 1 hora;
2. Passado esse tempo retirar as que estão a boiar e descartar. Secar as restantes com um pano;
3. Com uma faca, dar um golpe transversal nas cascas das castanhas;
4. Colocar na air fryer com o sal a 200° durante 15 minutos.





RECEITA

Sopa de castanhas e abóbora



CONHEÇA A
RECEITA



Sopa de castanhas e abóbora

INGREDIENTES

- 200g de castanhas cozidas
- 300g de abóbora
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta a gosto
- Água ou caldo de legumes

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Refogar a cebola e o alho em azeite. Juntar a abóbora em cubos e as castanhas. Refogar por mais alguns minutos.
2. Adicionar água ou caldo de legumes até cobrir os ingredientes. Deixar cozinhar até a abóbora estar macia.
3. Triturar tudo até obter uma sopa cremosa. Ajustar o tempero com sal e pimenta.





COMER BEM, CRESCER MELHOR!