

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



O PÃO

10 PÃES NO MUNDO

Tradicionalmente, o pão é...

Um dos alimentos mais consumidos no mundo.

E, ainda, um dos alimentos mais antigos da Humanidade, estima-se que o primeiro pão tenha sido feito há 12000 anos.

Existem muitas variedades de pão, mas a receita base é constituída por:

- Farinha de um ou mais tipos de cereais (milho, trigo, centeio, entre outros);
- Água;
- Sal.

A composição nutricional do pão depende:

- Tipo e grau de refinação da farinha, um menor grau de refinamento torna o pão mais rico em vitaminas, minerais e fibra;
- Adição de outros ingredientes, como grãos de cereais, frutos secos, sementes, entre outros.



BROA DE MILHO | PORTUGAL

A receita mais conhecida é do Norte, mistura a farinha de milho à farinha de trigo ou de centeio.



FOCACCIA | ITÁLIA

Pão de massa dourada, aromatizado com azeite, alecrim e sal grosso.



BREZEL | ALEMANHA

Tem o formato de dois braços entrelaçados e coberto com grãos de sal.



TIJGERBROOD | HOLANDA

“Pão de tigre” é feito com farinha de arroz e óleo de gergelim, que dão o aspeto característico à sua crosta.



AREPA | VENEZUELA

Feito à base de farinha de milho.



BRIOCHE | FRANÇA

Pão muito macio, preparado com manteiga, ovos e leite.



NAAN | ÍNDIA

Pão chatto levedado e assado no forno. A massa pode levar leite ou iogurte.



RUISLEIPÄ | FINLÂNDIA

Pão escuro, feito com farinha de centeio integral e fermento natural.



LAVASH | ARMÉNIA

Semelhante a um crepe, é assado no forno *tonir* (ou *tandoor*), resultando numa massa fina e macia.



BAO | CHINA

Pão levedado e cozido a vapor.

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

[Dê-nos a sua opinião, clique aqui](#)

Fontes:

Melhor grão, Melhor pão: uma análise nutricional sobre o pão, APC, 2018
<https://saboreiaavida.nestle.pt/bem-estar/pao>

Fonte de Imagens:

<https://www.istockphoto.com/pt>

Porto.