

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



Os alimentos devem ser consumidos na devida estação do ano. No caso do **morango** é nos meses:

- Abril Junho Agosto
 Maio Julho

Em **Portugal**, as zonas de maior produção deste fruto são o Alentejo, o Algarve, o Ribatejo e o Oeste.

Como comprar e conservar

- Os morangos são muito **sensíveis**, por isso devem ser adquiridos **poucos dias** antes de serem consumidos.
- Ao comprar deve-se escolher os que apresentam **consistência firme, cor vermelha viva e superfície sem mazelas** ou partes danificadas. Os morangos de tamanho médio são, normalmente, mais saborosos do que os de tamanho muito grande.
- Quando são pré-embalados, verificar se não estão demasiado **compactados**, visto que facilita a deterioração dos mesmos.
- Em casa, devem ser guardados no **frigorífico**, logo após a compra e durante um a dois dias. Antes disso, deve-se retirar os que estão danificados ou com bolor e verificar das boas condições da embalagem.

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

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

Morango

Fragaria vesca



Composição Nutricional	Por 100g
Energia	32 kcal
Água	92,2 g
Lípidos totais	0,2 g
Hidratos de carbono totais	6 g
Fibra	0,6 g
Proteínas	0,6 g
Vitamina C	47 mg
Folatos	47 µg
Magnésio	10 mg
Fósforo	26 mg

A **composição** nutricional do morango revela-o como um alimento com um ótimo poder **antioxidante**.



Os morangos são uma fruta de **simples preparação e consumo**, sendo facilmente integrada do dia-a-dia. É, ainda, bastante **versátil**, podendo ser consumido **em natureza**, em **receitas variadas**, desde doces, bolos, gelados, sumos, ou mesmo **adicionado** a iogurtes, batidos ou saladas.

Gelado de Morango

Ingredientes:

- 300g de morangos congelados;
- 300g de banana congelada;
- 3 Colheres de sopa de iogurte grego natural.

Preparação:

- Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos ou liquidificadora e triturar até obter uma textura cremoso;
- Pode ser consumido de imediato ou colocado num recipiente e deixar no congelador para ficar mais consistente.



Porto.