

AMÊNDOAS E NOZES



COMPOSIÇÃO E BENEFÍCIOS

AMÊNDOAS

É um alimento rico em magnésio, o que ajuda o sistema nervoso em caso de estresse ou fadiga. Já o cálcio em sua composição é muito útil para a saúde dos ossos. E não para por aí: as amêndoas ajudam a regular a glicose e promover a sensação de saciedade.

NOZES

É rica em proteínas, hidratos de carbono e lípidos insaturados benéficos para a saúde, minerais como zinco, cobre, potássio, magnésio, fósforo, enxofre, ferro, cálcio e vitaminas B1, B2, B5 e carotenos.

CURIOSIDADES

- A noz é o fruto da nogueira, árvore originária da Ásia que chegou à Europa por volta do século IV, através dos Romanos.
- Apesar de pequenas no tamanho, as amêndoas são grandes fontes de minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis.

SALADA DE BETERRABA E NOZES

Ingredientes –

- 25g de nozes picadas
- 1 beterraba crua
- 1 punhado de coentros frescos picados
- ¼ de cebola
- 2 dentes de alho
- Azeite, vinagre balsâmico, sal e pimenta preta q.b.

Modo de preparação –

1. Descasque a beterraba, corte-a aos cubos e reserve.
2. Pique a cebola e os dentes de alho.
3. Numa saladeira, coloque os cubos de beterraba, a cebola e o alho picados e misture tudo.
4. Por fim, acrescente as nozes picadas, os coentros picados e tempere a gosto.

Guardar num frasco de vidro com fecho hermético até 2 semanas.

RECEITA

INGREDIENTES:

- 400 grs amêndoas
- 200 grs tâmaras sem caroço
- 1 c. sopa óleo de coco

COMO FAZER:

Demolhar previamente as tâmaras por cerca de 30 minutos. Num processador juntar as amêndoas e triturar até virar uma farinha grosseira. Juntar as tâmaras sem a água e o óleo de coco Triturar até envolver tudo muito bem. Fazer bolinhas (pressionando um pouco a massa) e achatá-las com as mãos (para formar as bolachinhas)*. Levar ao forno pré aquecido a 180° por 15 a 20 minutos. O tempo depende muito do forno. Quando as bolachinhas estiverem douradas retirar do forno e deixar arrefecer. Guardar num frasco de vidro com fecho hermético até 2 semanas.

BISCOITOS DE AMÊNDOAS