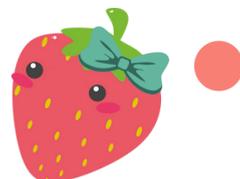




# COMER COM SABEDORIA

Dia de São Martinho  
Castanha



A Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)

EDIÇÃO N° 14 - Novembro 2024



# COMER COM SABEDORIA

O **Dia de São Martinho** celebra-se no dia 11 de novembro e, como é costume, vem acompanhado do consumo de **castanha**, fruto típico desta época do ano.



## A Castanha

A castanha é o fruto do castanheiro, sendo característico dos meses de **outubro**, **novembro** e **dezembro**.

É um fruto muito **versátil** que pode ser consumido **cozido** ou **assado**, como **acompanhamento** de pratos (na forma de puré, por exemplo), ou utilizado em **sopas** ou **sobremesas**.



### 10 castanhas assadas (84g) fornecem:

2g de **gordura**, 17% da quantidade diária de **fibra** recomendada, **vitaminas** (C, B6, ácido fólico), **minerais** (cálcio, ferro, magnésio, potássio, fósforo, zinco, cobre, manganésio e selénio), e são **isentas de glúten**

Apresenta ainda um elevado teor em **hidratos de carbono** (excelente fonte de **energia**), é rica em **fibra** (importante para um bom funcionamento intestinal), **água** e **polifenóis** (**propriedades antioxidantes** e **anti-inflamatórias**)





# COMER COM SABEDORIA

## Receita - Pão de Castanha



### Ingredientes

- 400g farinha de trigo tipo 65
- 400g castanhas
- 200ml água
- 5g levedura/ massa velha
- q.b. noz moscada
- q.b. cravinho
- q.b. pimenta

1. **Coza** as castanhas, **descasque-as** e **triture** em puré. Deixe arrefecer.
2. De seguida coloque a **farinha de trigo**, o **puré** das castanhas e as **especiarias** numa tigela e envolva aos poucos até obter uma **massa consistente**.
3. Adicione a **levedura** e amasse novamente durante 5 minutos.
4. Tape a massa e deixe **repousar** até que esta levede em local morno.
5. Dê um **formato** ao pão (pequeno ou grande) e deixe **levedar** novamente sobre um pouco de papel vegetal num tabuleiro.
6. **Coza** num forno a 230°C durante cerca de 30 minutos.

