nutrimento sazonal

abóbora

A sua época estende-se de setembro a maio

A região do Oeste concentra a maioria da produção nacional

Apesar de ser classificada como hortícola, em termos botânicos é considerada um fruto, da família das cucurbitácias, a mesma do melão, da melancia e do pepino

Apresenta uma grande quantidade de substâncias com propriedades anti-oxidantes (carotenóides), responsáveis pela sua cor

1porção = 180 gramas = = 16 kcal

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável