

**nutrimento**  
*sazonal*

# amêndoa

Deve ser consumida,  
preferencialmente, sem adição  
de sal ou açúcar

Encontra-se na época entre  
meados de setembro e final  
de fevereiro

Pode ser incluída na  
alimentação como aperitivo,  
acompanhamento, em lanches,  
merendas escolares ou até  
como sobremesa

Boa fornecedora de magnésio,  
que pode contribuir positivamente  
para a saúde dos ossos e  
músculos e para a regulação  
da glicémia (açúcar no sangue)

1 porção =  
= 10 amêndoas =  
= 55 kcal

