

nutrimento
sazonal

avelã

Devem sempre preferir-se as versões cruas ou tostadas, sem adição de sal ou açúcar

Fornece ácidos gordos monoinsaturados e antioxidantes, podendo o seu consumo frequente ter um papel importante na regulação do colesterol (LDL)

1 porção = 8 avelãs =
= 50 kcal

A sua época decorre entre meados de outubro e dezembro

Na produção nacional destaca-se o distrito de Viseu

