

nutrimento
razonal

noz

Fornecedora de ácidos gordos essenciais ómega 3 e ómega 6

Muito rica do ponto de vista nutricional, é fonte de vitamina B6, magnésio, fósforo, folatos, tiamina, zinco, potássio e ferro

1 porção = 4 metades de noz = 55 kcal



A sua época estende-se de meados de setembro a meados de janeiro

Na produção nacional, destaca-se a região do Alentejo, nomeadamente, os concelhos de Arraiolos e Estremoz