

nutrimento
sazonal

Castanha

Característico do outono, encontra-se na época de meados de outubro até finais de dezembro

Produzida, em Portugal, nas regiões da Serra da Padrela, Marvão-Portalegre, Trancoso e Terra Fria Transmontana



1 porção fornece metade da dose diária recomendada de vitamina C

O castanheiro protege a nossa saúde há mais de 90 milhões de anos, sendo a castanha, talvez, um dos alimentos mais antigos da Dieta Mediterrânica

1 porção = 10 castanhas =
= 179 kcal