

## *A CASTANHA*



A castanha é um fruto particularmente rico em hidratos de carbono complexos. A quantidade de gordura que apresenta, é em tudo muito semelhante à dos cereais, e conseqüentemente, muito inferior à dos restantes frutos gordos (noz, avelã, amêndoa, amendoim, etc). Por outro

lado, o seu conteúdo em água é de cerca de 50 %. Todas estas propriedades fazem da castanha um fruto de teor calórico muito inferior aos restantes frutos de Outono.

Pela sua riqueza em hidratos de carbono, a castanha constitui uma excelente fonte de energia. É ainda uma boa fonte de minerais (potássio, ferro e magnésio), vitaminas (C, B1 e B2) e fibras alimentares.

Na culinária, é um alimento muito versátil, podendo ser consumida apenas cozida ou assada, mas também, utilizada como acompanhamento de pratos (castanhas assadas, cozidas ou em puré), em base para sopas, na confecção de molhos e até mesmo em sobremesas e bolos.