

# Dica Mediterrânica

# Citrinos

Nº1



## Sabias que...

1 PORÇÃO

**3-5 anos:** ½ a 1 laranja; ½ a 1 tangerina; 1 a 2 clementinas.; 1 a 2 mandarinas.

**+5 anos:** 1 laranja; 2 clementinas; 2 tangerinas; 2 mandarinas; 1 toranja.

*LEMBRA-TE: DEVES COMER PELO MENOS 5 PORÇÕES DE FRUTA VARIADA OU VEGETAIS VARIADOS POR DIA.*

Uma laranja dá-te toda a **vitamina C** de que precisas por dia.

## BENEFÍCIOS dos CITRINOS:

Pela sua riqueza em vitamina C:

- ▶ Reforçam as defesas do organismo (imunidade)
- ▶ Ajudam a prevenir e a combater infeções respiratórias: gripes e constipações.

## MITO OU VERDADE?

**Laranja de manhã é ouro, à tarde é prata e à noite mata?**

**MITO** - Laranja é ouro de manhã, à tarde e à noite.

**Não devemos misturar laranja com leite?**

**MITO** - Podes comer laranja e laticínios em simultâneo.

Lembra-te que os sucos digestivos do estômago são muito mais ácidos.

Segundo o estilo de vida da Dieta Mediterrânica deves consumir alimentos locais e sazonais, ou seja, que são produzidos na região e característicos da época ou estação do ano em que estás.

Em pleno Inverno, tempo de constipações, a natureza oferece-te frutos deliciosos e sumarentos – os **Citrinos**.

## Põe na prática...

### Sumo de Laranja

Espreme uma laranja para um copo e enche o resto com água.

**DICA:** Bebe o sumo assim que o preparares para não perder propriedades.

É mais saudável comer a fruta do que beber o sumo, porque não aproveitamos as fibras. Não faças o teu sumo com mais do que uma laranja por pessoa, pois terá muito açúcar.

### Prato divertido de Vitamina C

Dispõe os kiwis, as mandarinas e a banana num prato, em forma de palmeira. Para os ramos da palmeira usa os kiwis. Corta a banana ao meio longitudinalmente e faz pequenos golpes, desta forma vai servir para construíres um tronco perfeito. Na base coloca os gomos das mandarinas de forma a que estes se pareçam com coloridas dunas.



### Salada de espinafres e clementina

Se és mais crescido e queres ser original, experimenta fazer esta salada de espinafres e clementina.



Lava bem as folhas de espinafre e coloca numa saladeira, acrescenta nozes, azeitonas e gomos de clementina. Tempora com um fino fio de azeite e sumo de clementina.

**CURIOSIDADE:** Os espinafres são ricos em ferro e a vitamina C da clementina melhora a sua absorção.

**Faz da fruta a tua sobremesa preferida!**