

OS ALIMENTOS DESTE OUTONO

Idioma

Undefined



Com a chegada do outono, surgem os alimentos desta época. Esta é uma altura do ano característica pela abundância de frutas e hortícolas que deverão fazer parte da nossa alimentação. Alimentos como a romã [1], o dióspiro [2] ou laranja [3], a abóbora [4] ou a batata-doce [5], apresentam destaque nesta estação.

Conheça todos os alimentos que marcam esta época [6] e explore todo um potencial gastronómico e nutricional que o outono nos traz.

Fonte: [nutrimento](http://nutrimento.pt) [7]

Source URL (modified on 04/01/2018 - 10:37): <http://dietamediterranea.pt/?q=pt/node/564>

Links

[1] <http://nutrimento.pt/noticias/roma-um-fruto-do-outono/>

[2] <http://nutrimento.pt/noticias/diospiro-um-fruto-do-outono/>

[3] <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/laranja/>

[4] <http://nutrimento.pt/noticias/abobora-rainha-das-festas-de-outono/>

[5] <http://nutrimento.pt/noticias/batata-doce-o-acompanhamento-deste-outono/>

[6] http://www.alimentacaointeligente.dgs.pt/comprar_fruta.html

[7] <http://nutrimento.pt/>