Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

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 [7]

Source URL (modified on 04/01/2018 - 10:37): http://dietamediterranica.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/