

As avelãs podem ser consumidas a qualquer hora.



As avelãs podem ser consumidas a qualquer hora. Mesmo em pequenas quantidades, em consumos diários, trazem vários benefícios à saúde.

Mas não é necessário o consumo das avelãs isoladamente, pode-se agregá-las a pratos, desde os mais simples até os mais elaborados.

As avelãs inteiras, pedaços ou moídas podem ser distribuídas como coberturas de doces, saladas, pratos frios e quentes, dando-lhes sabor e requinte, de acordo com a criatividade de cada um.

Eis algumas sugestões de consumo:

- Como aperitivo, torradas, com sal, açúcar, mel ou outros xaropes.
- Com cobertura de chocolate, glaciadas ou caramelizadas.
- Juntamente com granolas ou cereais matinais, com ou sem leite.
- Como componente ou cobertura de iogurtes, sorvetes ou sobremesas.
- Misturadas no arroz (ex. arroz à grega) ou no macarrão (ex. macarrão ao pesto).
- Na massa ou cobertura de docinhos de festas.
- Na massa ou cobertura de pães, bolos, cucas e tortas.
- Adorno ou recheio de carnes.

- Adorno ou misturadas em saladas.
- Em pudins, pavês e outros doces.

Composição de nozes descascadas (por 100 g)						
Componente	Unidade	Amêndoa	Avelã	Pinhão	Pistácio	Noz
Água	g	11	6	7	6	6
Proteínas	g	16	13	32	21	13
Lípidos	g	52	62	48	52	63
Hidratos de carbono	g	4	10	9	12	7
Fibras	g	14	7	1	6	6
Minerais	g	3	2	3	3	2
Energia	kcal	542	625	567	623	660
Ácido palmítico	mg	3,26	3	2,6	6	4,4
Ácido esteárico	mg	0,9	1,1	0,2	0,68	1,3
Ácido aracdónico	mg	0,1	0,11		0,27	0,42
Ácido palmitoleico	mg	0,34	0,16		0,28	0,2
Ácido oleico	mg	36,5	47,4	26,6	34,6	9,6
Ácido linoleico	mg	9,9	6,3	20,3	6,5	34,1
Ácido linolénico	mg	0,26	0,15		0,27	6,8
Carotenos	mg	0,12	29ug	9ug	0,15	48ug
Tocoferois	mg	26	28		5,2 a-toc	46
Vitamina B1	mg	0,22	0,39	0,39	0,34	0,34
Vitamina B2	mg	0,62	0,21	0,25	0,2	0,12
Nicotinamida (B3)	mg	4,18	1,35	2,7	1,45	1
Vitamina B6	mg	60ug	0,45			0,87
Ácido fólico (B9)	mg	45	71		58	77
Sódio	mg	6	2			2
Potássio	mg	860	636		1000	544
Cálcio	mg	240	226	40	136	87
Ferro	mg	4	4	2	7	2
Fósforo	mg	454	333	466	500	409
Zinco	mg	2	2			3
Aminoácidos	mg					
Histidina	mg	0,51	0,33			0,36
Isoleucina	mg	0,86	0,91			0,67
Leucina	mg	1,43	1,05			1,14
Lisina	mg	0,57	0,45			0,44
Metionina	mg	0,26	0,16			0,22
Cisteina	mg	0,37	0,22			0,25
Phe	mg	1,13	0,6			0,66
Tiroidina	mg	0,61	0,55			0,64
Thr	mg	0,6	0,47			0,54
Triptofano	mg	0,17	0,25			0,17
Valina	mg	1,11	1,03			0,77