

A castanha tradicional, aquela que assamos no Magusto e apanhamos no outono, é, na verdade, um caso único! Ao contrário das nozes, ela não é uma oleaginosa, mas sim um fruto farináceo. Isto dá-lhe características nutricionais completamente diferentes e vantagens muito específicas para os idosos.

🎯 Os Grandes Benefícios da Castanha Tradicional

• Praticamente Zero Gordura: Enquanto os outros frutos secos têm gordura, a castanha tradicional tem menos de 2% de gordura e zero colesterol. É ideal para idosos com restrições severas de gorduras na dieta ou digestões pesadas.

• Mais Leve e Fácil de Mastigar: Depois de cozida ou assada, a sua textura fica macia. Para idosos com problemas dentários ou dificuldades de mastigação, a castanha tradicional é infinitamente mais segura e fácil de comer.

• Rica em Água e Baixo Teor Calórico: Cerca de 50% da castanha tradicional é água. Isto ajuda na hidratação e faz com que ela tenha quase metade das calorias.

• Excelente Substituta da Batata e do Arroz: Por ser rica em amido, pode ser usada para enriquecer sopas ou fazer purés.

🍽️ Como servir a Castanha Tradicional a um Idoso?

Para garantir a máxima segurança e digestão:

• Cozidas com Erva-Doce.

• Em Puré: Cozer as castanhas sem casca com uma pitada de erva-doce e triturar. Substitui o puré de batata clássico e acompanha lindamente pratos de carne ou peixe.

• Na Sopa (Creme de Castanha): Juntar 5 ou 6 castanhas à base de legumes da sopa (em vez da batata). Fica um creme aveludado, muito nutritivo e fácil de engolir.