

Tremoço



O tremoço é um dos petiscos mais apreciados entre os portugueses como acompanhamento da cerveja, principalmente nos dias mais quentes. Este aperitivo faz parte do grupo das leguminosas, sendo derivado da vagem do fruto da planta fabácea (“tremoceiro” – *Lupinus*). Tem efeitos benéficos para a nossa saúde, tais como, a regulação da glicemia, do colesterol e proteção da flora intestinal. Existe na Europa há vários séculos, acreditando-se que foi disseminado durante a expansão do Império Romano, tornando-se assim um alimento comum nos países mediterrâneos e América Latina.

Fatores Nutricionais

O tremoço possui um baixo valor calórico (cerca de 70 Kcal por porção de 60g), é pobre em gordura (a gordura contida é principalmente insaturada, menos prejudicial para a saúde), tem um alto teor em proteínas (16g por 100g de alimento). Contêm ainda vitaminas, destacando-se o folato em quantidades substanciais, e sais minerais, como o cálcio, o potássio, o manganésio, o ferro e o zinco. Em natureza apresenta compostos perigosos, como os alcalóides neurotóxicos. Estes são eliminados quando o tremoço é confeccionado e coberto com água durante vários dias, sendo assim importante a sua confeção. O processo é feito industrialmente, vendendo-se já cozido, sem perigo para a saúde. Mas de ter em atenção o seu alto conteúdo em sal! Basta uma pequena dose sem casca (30g) para ingerir um quinto da dose diária recomendada de sal (5 g). Deve ser por isso consumido com moderação.

Quantidade por uma porção de 60g	%DDR
Energia (kcal)	70kcal 4%
Lípidos (g)	1,4g 2%
Dos quais ácidos gordos saturados (g)	0,2g 1%
Hidratos de Carbono (g)	4,3g 1,7%
Dos quais açúcares (g)	0,3g 0,3%
Fibra (g)	2,9g 11,6%
Proteínas (g)	9,8g 19,6%
Sal (g)	1,37g 23%

Fonte: Nutrimento – “Tremoço e a Saúde”

Receita

O tremçoço pode ser usado como substituto da proteína animal. Para os verdadeiros amantes desta leguminosa, segue-se uma receita prática.

Paté de tremçoços e azeitonas

Ingredientes:

- 2 Chávenas de tremçoço;
- 1 chávena de azeitonas brancas sem caroço;
- Levedura de cerveja em flocos ou em pó q.b.;
- 1 dente de alho;
- Azeite virgem extra q.b.;
- Sumo de limão q.b.;
- Orégãos ou outras ervas aromáticas secas ou frescas picadas (a gosto).

Preparação:

Triturar os tremçoços até formarem uma pasta, juntamente com as azeitonas e alho, por exemplo, numa picadora. Retira para uma taça e junta os restantes ingredientes e mistura bem até obteres uma pasta consistente e homogénea. Leve ao frigorífico e está pronto a consumir. Acompanhe com tostas integrais ou tortilhas.

Realizado pela:

Estagiária Andreia Ferreira

Sob a supervisão de:

Graça Medina

(Dietista coordenadora da Unidade de nutrição e Dietética do CHL)