

# Frutos Secos



**Completa** as frases, incluindo a(s) **palavra(s) correcta(s)** apresentada(s) em baixo e diverte-te!

1. Os Frutos Secos dividem-se em duas categorias: \_\_\_\_\_  
(nozes, amêndoas, avelãs, pinhões, etc) e \_\_\_\_\_ (passas, ameixas, alperces, etc).
2. Os frutos secos são alimentos muito ricos em vitaminas, minerais e \_\_\_\_\_  
(benéficas para a função intestinal).
3. A \_\_\_\_\_ é um fruto seco rico em hidratos de carbono, embora com baixo teor proteico. É isento de glúten e uma excelente fonte de fibra, ácidos gordos polinsaturados, vitaminas e minerais.
4. A Avelã é a fruta seca mais rica em \_\_\_\_\_, nutriente essencial para manter os dentes fortes e prevenir a osteoporose.

*CASTANHA-FRUTOS DESIDRATADOS – FIBRAS – CÁLCIO - FRUTOS OLEAGINOSOS*

Se quiseres ficar a saber mais, sobre frutos secos, [clica aqui](#).

