

Ameixa | Fruta da época

Language

Undefined



Esta semana, no “Nutrimento Sazonal – Edição Verão”, exploramos as características e benefícios da ameixa. Desde a ameixa branca à vermelha, este é um fruto muito típico dos meses de verão (Cartão #4 ^[1]).

Benefícios

- Rica em potássio e nas vitaminas A e E.
- Teor de açúcar muda consoante a variedade.
- Possui fibras, que lhe conferem efeitos laxantes.
- Quando seca, o valor energético aumenta muito.
- Possui ácido oxálico, não sendo aconselhável para quem sofre de cálculos renais.

Escolher

- Prefira-a madura, mas firme, perfumada e com pele brilhante.

Conservar

- Temperatura ambiente: 3 a 8 dias.
- Frigorífico: 2 a 4 semanas.

Saborear

-Consumida fresca, seca ou em calda, é um bom ingrediente para doces, compotas, bolos ou tartes.

-As pessoas com estômago sensível devem consumi-la descascada, visto que a pele contém ácidos irritantes.

Fonte: Nutrimento e Deco protesto | Foto: Pixabay

Source URL (modified on 23/07/2018 - 10:02): <http://www.dietamediterranea.pt/?q=en/node/742>

Links

[1] <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2018/07/Ameixa-4.jpg>