

TAVIDA

Published on *Dieta mediterrânica* (http://www.dietamediterranica.pt)

Home > Ameixa | Fruta da época

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.dietamediterranica.pt/?q=en/node/742

Links

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