

Melancia | Fruta da época

Language

Undefined



A coleção “Nutrimento Sazonal – Edição Verão” termina em grande! Este último cartão digital é dedicado a um fruto bem fresco... a melancia. Conheça algumas das características deste alimento de verão (**Cartão #6** ^[1]) ^[1].

Benefícios

- A água é o principal componente.
- Baixo valor calórico.
- Pobre em açúcares.
- Contém vitaminas A, B6 (piridoxina) e C.
- Magnésio é o seu principal mineral.

Escolher

- É colhida madura.
- O teor de açúcar e a cor não aumentam após a colheita.
- Deve ser simétrica e uniforme.
- A superfície deve ser cerosa, sem fendas, cicatrizes, escaldões ou outros defeitos.

- Quando cortada, deve ter polpa firme, crocante e cor brilhante.

Conservar

- Temperatura ambiente: num local fresco e escuro, durante 7 a 10 dias.
- Frigorífico: 2 dias, depois de encetada.

Saborear

- Ao natural, em sumos, saladas de fruta ou compotas.

Fonte: Nutrimento e Deco proteste | Foto: pixabay

Source URL (modified on 22/08/2018 - 14:45): <http://dietamediterranea.pt/?q=en/node/750>

Links

[1] <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2018/07/Melancia-6.jpg>