

Uva | Fruta da época

Language

Undefined



Benefícios

- Tem elevado teor em açúcares facilmente assimiláveis.
- A uva tinta é muito rica em taninos e polifenóis (antioxidantes).
- Baixo teor de vitamina C, face ao de outros frutos.
- Contém potássio.
- Na forma de passa torna-se mais rica em açúcar e calorias e possui também grande riqueza em fibra, potássio, magnésio e ferro.

Escolher

- Os cachos devem ser doces e firmes e o pedúnculo deve estar verde.
- Manipule os cachos com cuidado e rejeite aqueles que apresentam uvas moles ou manchadas.
- Se o bago estiver mirrado é sinal de que a uva já não é completamente fresca.

Conservar

- Temperatura ambiente: num local fresco, até 2 dias.
- Frigorífico: até 7 dias, envolta em filme de plástico ou dentro de um recipiente fechado, para não perder água.

- Não congelar.

Saborear

- As uvas de mesa podem ser comidas frescas ou secas (passas).

- Usadas em doces, compotas, bolos e outros produtos de doçaria.

- Quando ligeiramente aquecidas são um bom acompanhamento para pratos de carne de aves ou de caça.

Fonte: Deco proteste | foto: pixabay

Source URL (modified on 01/10/2018 - 14:06): <http://dietamediterranea.pt/?q=en/node/773>