

Beldroegas | Legumes da época

Language

Undefined



As beldroegas (*Portulaca oleracea* L.), originárias da região do Médio Oriente e disponíveis em Portugal, maioritariamente nas regiões do Alentejo e do Algarve, fazem parte dos recursos naturais do mundo mediterrânico e têm presença constante na gastronomia tradicional. São consideradas por muitos uma erva daninha, mas constituem uma das maiores fontes vegetais de ácidos gordos ómega-3, podendo contribuir, a par de uma alimentação saudável, para um menor risco de doença cardiovascular, dotando a beldroega de uma elevada riqueza nutricional.

Benefícios

Elevado teor em antioxidantes.

Rica em vitaminas A, C e B, e minerais como magnésio, cálcio, potássio e ferro.

Contém fibras.

Escolher

Devem apresentar um aspeto viçoso e folhas e caules rígidos.

As folhas não devem exibir manchas ou sujidade.

Se estiverem murchas ou flácidas, significa que perderam água por terem sido mal conservadas ou colhidas há muito tempo.

Conservar

Frigorífico: protegidas em plástico ou num recipiente tapado, até 3 dias.

Saborear

Antes de consumir, lave bem as folhas.

O sabor ácido é original.

Consumidas em cru, em saladas ou guarnições.

É ainda possível cozê-las para sopa ou fazer uma infusão para chá.

Fonte: Decoproteste e Alimentação saudavel | Fotografia: Pixabay

Source URL (modified on 15/10/2018 - 13:28): <http://dietamediterranea.pt/?q=en/node/781>