

## Abóbora | Legumes da época

### Language

Undefined



### Benefícios

- Pobre em calorias.
- Possui uma quantidade moderada de fibra.
- Rica em carotenos e vitaminas A, C e E.
- Contém poucos minerais.

### Escolher

- Opte por abóboras sem imperfeições na casca e com brilho.
- Se comprar em pedaços, certifique-se de que não estão secos (é um indicador de que foi cortada há bastante tempo).

### Conservar

- Temperatura ambiente: suporta meses num local seco e ventilado.
- Frigorífico: 2 a 3 dias, depois de aberta.
- Congelador: descascar primeiro.

### Saborear

- Tem diversas aplicações: sopas, purés, compotas e pastelaria (como filhós e sonhos).

- As suas pevides, depois de secas, polvilhadas com sal e torradas, servem de aperitivo.

Saber mais sobre legumes e fruta da época, clique [AQUI](#) [1]

Fonte: DecoProteste | Fotografia: pixabay

---

**Source URL (modified on 07/12/2018 - 14:44):** <http://dietamediterranea.pt/?q=en/node/787>

#### **Links**

[1] <https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-de-fruta-e-legumes-na-epoca-ideal>