

TAVIDA

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

Home > Tangerina | Fruta da época

Tangerina | Fruta da época

Language Undefined



Benefícios

- Rica em vitamina C.
- Bom aporte de ácido fólico (vitamina B9), tiamina (Vitamina B1) e potássio.
- Tem muita água, o que a torna pouco calórica.

Escolher

- Opte pelas que são firmes, com brilho e mais pesadas.

Conservar

- Temperatura ambiente: durante 3 dias.
- Frigorífico: até 7 dias.
- Não se adapta à congelação

Saborear

- Muito usada em saladas de fruta.
- É mais fácil de abrir quando está bem madura.
- Elimine as membranas esbranquiçadas entre as sementes, pois têm um sabor amargo.

Fonte: DecoProteste | Fotgrafia: Pixabay

Source URL (modified on 03/01/2019 - 09:34): http://www.dietamediterranica.pt/?q=en/node/805