

Espargos | Legumes da época

Language

Undefined



Benefícios

- Tem elevada proporção de água e, por isso, baixo teor calórico.
- Rico em potássio e fósforo e pobre em sódio (exceto se for de conserva).
- Bom teor de ácido fólico (B9), betacarotenos e vitaminas C e E.
- Diurético.
- Desaconselhado para quem tem níveis elevados de ácido úrico no sangue.

Escolher

- Escolha espargos frescos, límpidos, rígidos, brilhantes e sem manchas.
- Prefira os que exibem extremidades fechadas e sem aspereza superficial.
- Evite-os se estiverem mirrados ou amarelados.
- Os espargos brancos não devem ter a ponta de cor violeta ou verde.

Conservar

- Temperatura ambiente: desaconselhada, pois torna os espargos fibrosos.
- Frigorífico: envoltos num pano húmido, durante 2 a 3 dias.

Saborear

- Assados, gratinados, grelhados, mexidos com ovos, cozidos (em sopas e cremes) e em tartes, entre outros.

Receita: Risotto de espargos verdes ^[1]

Fonte: Decoproteste | Fotografia: Pixabay

Source URL (modified on 25/02/2019 - 16:43): <http://dietamediterranea.pt/?q=en/node/839>

Links

[1] <http://www.dietamediterranea.net/?q=pt/NODE/599>