

## Beterraba | Legumes da época

### Language

Undefined



### 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 | Fotografia: Pixabay

---

**Source URL (modified on 19/03/2019 - 16:26):** <http://dietamediterranea.pt/?q=en/node/843>