BELDROEGAS | BEM MAIS QUE UMA ERVA DANINHA

Idioma
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.

Esta planta apresenta folhas pequenas, viçosas e suculentas, e um sabor ligeiramente ácido (mais intenso se colhida ao início do dia), podendo os caules, as folhas e as flores ser consumidos crus ou cozinhados.

As beldroegas possuem um enorme valor vitamínico e mineral. Em cru são fonte de vitamina C (21,0mg/100g), potássio (494mg/100g) e magnésio (68,0mg/100g), apresentando, também, valores interessantes de ferro (2,0mg/100g). Caso sejam consumidas cozidas, constituem uma fonte de potássio (488mg/100g) e magnésio (67,0mg/100g), fornecendo, ainda, vitaminas A (93µg/100g) e C (10,5mg/100g).

Procure comprar as beldroegas entre abril e dezembro, escolhendo as que apresentem folhas e caules verdes e viçosos e conserve-as no frigorífico por um período máximo de 3 dias.

Pode incluir as beldroegas na sua alimentação em saladas, sopas, ou esparregado, ou até em chá.

Para mais informações, clique AQUI [1]

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 04/04/2016 - 16:53): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/376

Links
[1] http://nutrimento.pt/noticias/beldroegas-bem-mais-que-uma-erva-daninha/