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



# Favas

**Idioma**
Undefined



**FAVA** - *VICIA FABA*

Consome-se o grão quando ainda está tenro e de sabor adociado. Há também a fava miúda, mais utilizada para congelar, de grão pequeno. Estão à venda em vagens para descascar, grão congelado ou fava seca, memos utilizada.

## BENECÍCIOS NUTRICIONAIS

Apresenta um teor apreciável de proteína. Destaca-se o contributo de ácido fólico (B9) e vitamina C. É rica em magnésio, ferro e fósforo. Constitui ainda uma fonte importante de fibras solúveis.

## ESCOLHER BEM

Certifique-se de que são tenras, em vagem ou congeladas. As vagens devem ter um aspecto fresco e viçoso e tamanho e cor uniformes. Verifique se não há vagens duras à mistura em tenras. As favas secas devem ter grãos brilhantes, inteiros e sem cheiros estranhos.

## DICAS PARA CONSERVAR

- À temperatura ambiente: guarde a fava fresca em vagem, durante 2 a 3 dias. Descascadas, cozinhe-as logo.

- No frigorífico: a fava fresca suporta cerca de 1 semana. A fava seca pode conservar-se até 1 ano, em sacos bem fechados e ao abrigo da luz.

## COMO SABOREAR

Pela sua riqueza proteica, é muito usada na cozinha vegetariana. Pode ser cozida, estufada, guisada ou fritas. Por poder ser de dificil digestão recomenda-se que seja bem cozinhada. As favas secas são demolhadas e depois cozidas com tempero e dão origem à "fava rica".

Fonte: Deco proteste

**Source URL (modified on 28/05/2018 - 12:11):** http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/720