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

alcachofra

Idioma
Undefined



ALCACHOFRA - *Cynara scolynus*

É uma planta herbácea, da familia dos cardos. Antes de desabrochar, a flor forma uma espécie de cabeça revestida por folhas modificadas de base carnuda. Estas e o receptáculo da flor são usadas na nossa alimentação.

Benfícios nutricionais

É rica em fibra e facilita o trânsito intestinal. Contém ainda muitos minerais, como potássio, magnésio e fósforo. Nas vitaminas, destaca-se o contributo para a nossa dose diária do ácido fólico (vitamina B9) e de vitamina C.

Escolher bem

Opte por alcachofras carnudas e pesadas, com as folhas apertadas e verdes. Um talo seca, folhas descoloradas ou manchadas indicam falta de frescura.

Dicas para conservar

- No frigorífico: até 1 semana;

- Evite conservar a alcachofra cozinhada, pois altera-se com facilidade e origina substâncias que provocam flatulência.

Como saborear

É possivél usá-las em várias preparações: assados, grelhados, cozidos a vapor ou como ingredientes de sopas e pratos de arroz. A parte comestível é apenas metade do peso do vegetal.

Fonte: Deco | fotografias: pixabay

Source URL (modified on 04/06/2018 - 14:30): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/722