Feijão Verde

Idioma
Undefined



Feijão Verde *Phaseolus Vulgaris*

Consome-se a vagem tenra, antes de o grão estar formado. Existem dois tipos: o plano e o redondo, sendo este último mais usado para congelar.

Benefícios nutricionais

Baixo valor energético e rico em fibra. Fornece uma quantidade importante de vitaminas: carotenos, vitaminas do grupo B, como ácido fólico (B9), e C. Dos minerais, destaca-se o potássio.

Escolher bem

Pode ter uma ideia da frescura sem abrir a vagem. Compre com as vagens inteiras, cooração verde uniforme e sem sinal de podridrão ou escurecimento. Prefira feijão verde em que não se notem os grãos no interior da vagem, sinal de que é mais tenro.

Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: durante 2 a 3 dias

- No frigorifíco: até cerca de uma semana

Como saborear

Consome-se cozido. A sua utilização culinária é muito variada: acompanhamento, em sopas e em jardineira, entre outros. É o ingrediente dos tradicionais "peixinhos-da-horta".

Fonte: Deco | fotografia: pixabay

Source URL (modified on 02/07/2018 - 10:34): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/723