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

Ameixa | Fruta da época

Idioma
Undefined



Esta semana, no “Nutrimento Sazonal – Edição Verão”, exploramos as características e benefícios da ameixa. Desde a ameixa branca à vermelha, este é um fruto muito típico dos meses de verão (Cartão #4 [1]).

Benefícios

-Rica em potássio e nas vitaminas A e E.

-Teor de açúcar muda consoante a variedade.

-Possui fibras, que lhe conferem efeitos laxantes.

-Quando seca, o valor energético aumenta muito.

-Possui ácido oxálico, não sendo aconselhável para quem sofre de cálculos renais.

Escolher

-Prefira-a madura, mas firme, perfumada e com pele brilhante.

Conservar

-Temperatura ambiente: 3 a 8 dias.

-Frigorífico: 2 a 4 semanas.

Saborear

-Consumida fresca, seca ou em calda, é um bom ingrediente para doces, compotas, bolos ou tartes.

-As pessoas com estômago sensível devem consumi-la descascada, visto que a pele contém ácidos irritantes.

Fonte: Nutrimento e Deco protesto | Foto: Pixabay

Source URL (modified on 23/07/2018 - 10:02): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/742

Links
[1] https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2018/07/Ameixa-4.jpg