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

Melão | Fruta da época

Idioma
Undefined



A coleção “Nutrimento Sazonal – Edição Verão”, continua, com um novo cartão digital dedicado a um fruto que rima naturalmente com o verão, o melão (Cartão #5 [1]).

Na próxima semana será lançado o último cartão desta série. Esteja atento e complete a sua coleção.

Benefícios

Refrescante e muito rico em água.

Pobre em açúcares.

Tem elevado teor de potássio e magnésio.

Fonte importante de betacaroteno (provitamina A) e vitamina C.

Escolher

Quando está maduro, o melão de forma alongada torna-se mais pesado, amolece nas extremidades e exala um aroma perfumado.

O melão redondo maduro cede sob pressão do dedo, exibe um tom escuro na zona do pedúnculo e liberta um odor agradável não muito forte através da extremidade oposta.

Conservar

Temperatura ambiente: até 7 dias, num local fresco e escuro.

Frigorífico: entre 1 e 2 semanas. Depois de cortado, deve ser guardado numa caixa de plástico fechada, durante 1 a 3 dias.

Saborear

É apreciado, sobretudo, ao natural e muito usado como entrada, combinado com presunto.

Também pode servir para confecionar compotas.

Fonte: Nutimento e deco proteste| Fotografia: pixabay

Source URL (modified on 13/08/2018 - 12:21): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/746

Links
[1] https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2018/07/Mela%CC%83o-5.jpg