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

Melancia | Fruta da época

Idioma
Undefined



A coleção “Nutrimento Sazonal – Edição Verão” termina em grande! Este último cartão digital é dedicado a um fruto bem fresco… a melancia. Conheça algumas das características deste alimento de verão (**Cartão #6** [1]) [1].

Benefícios

- A água é o principal componente.

- Baixo valor calórico.

- Pobre em açúcares.

- Contém vitaminas A, B6 (piridoxina) e C.

- Magnésio é o seu principal mineral.

Escolher

- É colhida madura.

- O teor de açúcar e a cor não aumentam após a colheita.

- Deve ser simétrica e uniforme.

- A superfície deve ser cerosa, sem fendas, cicatrizes, escaldões ou outros defeitos.

- Quando cortada, deve ter polpa firme, crocante e cor brilhante.

Conservar

- Temperatura ambiente: num local fresco e escuro, durante 7 a 10 dias.

- Frigorífico: 2 dias, depois de encetada.

Saborear

- Ao natural, em sumos, saladas de fruta ou compotas.

Fonte: Nutrimento e Deco proteste | Foto: pixabay

Source URL (modified on 22/08/2018 - 14:45): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/750

Links
[1] https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2018/07/Melancia-6.jpg