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

Pepino | Legume da época

Idioma
Undefined



Benefícios

- Muito rico em água e potássio.

- É pobre em calorias, vitaminas e sódio.

- Pode ser indigesto para algumas pessoas.

- Tem propriedades diuréticas.

Escolher

- Prefira os mais rijos e com casca bonita, de cor verde intensa e sem vestígios de podridão.

- Evite os pepinos flexíveis – a maleabilidade é um indicador de perda de água.

Conservar

- Frigorífico: num saco de plástico fechado e na prateleira menos fria, durante 3 a 4 dias.

- Não podem ser congelados, nem conservados abaixo de 8°C.

- Não deixe os pepinos expostos ao ar em espaços quentes, pois perdem água.

Saborear

- Consumido sobretudo cru, sozinho ou em saladas.

- Pode ser usado em sopas frias, cozinhado em sopas quentes, recheado ou estufado.

- Descasque-o, porque a casca é rija e pode irritar os intestinos.

Fonte: Deco Protesto | Fotografia: Pixabay

Source URL (modified on 29/08/2018 - 11:27): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/756