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

Tomate | Fruta da época

Idioma
Undefined



Benefícios

- Baixo valor calórico.

- Rico em vitaminas A e C, e minerais como o potássio.

- Contém licopeno.

- É uma fonte de fibra

Escolher

- Prefira tomate com pele lisa, brilhante e sem manchas ou ferimentos.

- Escolha os menos maduros para saladas e os mais maduros para cozinhar.

- Evite tomate verde, pois é indigesto e pode não amadurecer.

Conservar

- Temperatura ambiente: se ainda estiver semi-verde.

- Frigorífico: cerca de 1 semana, se estiver maduro.

Saborear

- Consome-se cru ou cozinhado.

- É um ingrediente essencial nos refogados.

- Cozido ou frito, pode ser incorporado em molhos, sopas e massas.

- O seu sumo é também muito saboroso.

Source URL (modified on 04/09/2018 - 11:19): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/764