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

Uva | Fruta da época

Idioma
Undefined



Benefícios

- Tem elevado teor em açúcares facilmente assimiláveis.

- A uva tinta é muito rica em taninos e polifenóis (antioxidantes).

- Baixo teor de vitamina C, face ao de outros frutos.

- Contém potássio.

- Na forma de passa torna-se mais rica em açúcar e calorias e possui também grande riqueza em fibra, potássio, magnésio e ferro.

Escolher

- Os cachos devem ser doces e firmes e o pedúnculo deve estar verde.

- Manipule os cachos com cuidado e rejeite aqueles que apresentam uvas moles ou manchadas.

- Se o bago estiver mirrado é sinal de que a uva já não é completamente fresca.

Conservar

- Temperatura ambiente: num local fresco, até 2 dias.

- Frigorífico: até 7 dias, envolta em filme de plástico ou dentro de um recipiente fechado, para não perder água.

- Não congelar.

Saborear

- As uvas de mesa podem ser comidas frescas ou secas (passas).

- Usadas em doces, compotas, bolos e outros produtos de doçaria.

- Quando ligeiramente aquecidas são um bom acompanhamento para pratos de carne de aves ou de caça.

Fonte: Deco proteste | foto: pixabay

Source URL (modified on 01/10/2018 - 14:06): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/773