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

Limão | Fruta da época

Idioma
Undefined



Benefícios

- Muito rico em vitamina C: 100 ml de sumo de limão cobrem as nossas necessidades diárias.

- Contribui com alguns minerais, como ferro e potássio, e vitaminas do grupo B.

Escolher

- Procure os de casca fina, pesados e sem sinais de podridão.

Conservar

- Temperatura ambiente: num local fresco, entre 7 a 10 dias.

- Frigorífico: num saco de plástico, até 6 semanas. Depois de cortadas, guardar entre 2 e 3 dias.

- Congelador: guardar o sumo em sacos ou cuvetes de gelo.

Saborear

- Do sumo à casca, tudo é aproveitado.

- É usado na doçaria (tartes, bolos, pudins) e na culinária salgada (marinadas, por exemplo).

- Também substitui o vinagre, no tempero de saladas.

- Evite ingerir limão puro, pois pode ser prejudicial para o estômago, devido à elevada acidez.

Fonte: Deco Proteste | Pixabay

Source URL (modified on 08/10/2018 - 13:48): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/778