

## Beldroegas | Legumes da época

### Idioma

Undefined



As beldroegas (*Portulaca oleracea* L.), originárias da região do Médio Oriente e disponíveis em Portugal, maioritariamente nas regiões do Alentejo e do Algarve, fazem parte dos recursos naturais do mundo mediterrânico e têm presença constante na gastronomia tradicional. São consideradas por muitos uma erva daninha, mas constituem uma das maiores fontes vegetais de ácidos gordos ómega-3, podendo contribuir, a par de uma alimentação saudável, para um menor risco de doença cardiovascular, dotando a beldroega de uma elevada riqueza nutricional.

### Benefícios

Elevado teor em antioxidantes.

Rica em vitaminas A, C e B, e minerais como magnésio, cálcio, potássio e ferro.

Contém fibras.

### Escolher

Devem apresentar um aspeto viçoso e folhas e caules rígidos.

As folhas não devem exibir manchas ou sujidade.

Se estiverem murchas ou flácidas, significa que perderam água por terem sido mal conservadas ou colhidas há muito tempo.

### Conservar

Frigorífico: protegidas em plástico ou num recipiente tapado, até 3 dias.

## **Saborear**

Antes de consumir, lave bem as folhas.

O sabor ácido é original.

Consumidas em cru, em saladas ou guarnições.

É ainda possível cozê-las para sopa ou fazer uma infusão para chá.

Fonte: Decoproteste e Alimentação saudavel | Fotografia: Pixabay

---

**Source URL (modified on 15/10/2018 - 13:28):** <http://dietamediterranea.pt/?q=pt/node/781>