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 Alementação saudavel | Fotografia: Pixabay

---

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