

#### TAVIDA

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

Início > Dióspiro

## Dióspiro

# **Idioma**Undefined



### **Benefícios**

- -Rico em vitamina A e minerais como o potássio.
- -Teor elevado de betacaroteno, com propriedades antioxidantes.

#### **Escolher**

- -Deve ser manuseado com cuidado, pois é muito frágil.
- -Caso não pretenda consumir brevemente, não o compre muito mole.
- -Há variedades doces que pode comer mais rijas.

#### Conservar

- -Temperatura ambiente: até dois dias, no máximo.
- -Frigorífico: se estiver maduro, guarde-o na zona mais fria do frigorífico até 5 dias.
- -Congelador: é uma alternativa possível.

#### Saborear

- -Costuma ser saboreado ao natural e maduro.
- -Se estiver verde, deixe amadurecer, para que perca o sabor amargo.
- -É costume partir o fruto em duas metades e comer à colher.

- -Combina bem com canela.
- -Usado em doces, compotas e outros produtos de pastelaria.

Fonte: Decoproteste | Foto: Pixabay

Source URL (modified on 29/10/2018 - 10:32): http://www.dietamediterranica.pt/?q=pt/node/785