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

Abóbora | Legumes da época

Idioma
Undefined



Benefícios

- Pobre em calorias.

- Possui uma quantidade moderada de fibra.

- Rica em carotenos e vitaminas A, C e E.

- Contém poucos minerais.

Escolher

- Opte por abóboras sem imperfeições na casca e com brilho.

- Se comprar em pedaços, certifique-se de que não estão secos (é um indicador de que foi cortada há bastante tempo.

Conservar

- Temperatura ambiente: suporta meses num local seco e ventilado.

- Frigorífico: 2 a 3 dias, depois de aberta.

- Congelador: descascar primeiro.

Saborear

- Tem diversas aplicações: sopas, purés, compotas e pastelaria (como filhós e sonhos).

- As suas pevides, depois de secas, polvilhadas com sal e torradas, servem de aperitivo.

Saber mais sobre legumes e fruta da época, clique AQUI [1]

Fonte: DecoProteste | Fotografia: pixabay

Source URL (modified on 07/12/2018 - 14:44): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/787

Links
[1] https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-de-fruta-e-legumes-na-epoca-ideal