

## Tangerina | Fruta da época

### Idioma

Undefined



### Benefícios

- Rica em vitamina C.
- Bom aporte de ácido fólico (vitamina B9), tiamina (Vitamina B1) e potássio.
- Tem muita água, o que a torna pouco calórica.

### Escolher

- Opte pelas que são firmes, com brilho e mais pesadas.

### Conservar

- Temperatura ambiente: durante 3 dias.
- Frigorífico: até 7 dias.
- Não se adapta à congelação

### Saborear

- Muito usada em saladas de fruta.
- É mais fácil de abrir quando está bem madura.
- Elimine as membranas esbranquiçadas entre as sementes, pois têm um sabor amargo.

Fonte: DecoProteste | Fotografia: Pixabay

---

**Source URL (modified on 03/01/2019 - 09:34):** <http://dietamediterranea.pt/?q=pt/node/805>