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

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 | Fotgrafia: Pixabay

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