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

Legumes da época | Couve lombarda

Idioma
Undefined



Benefícios

- Bom teor de vitaminas A, C, B1 (tiamina) e B9 (ácido fólico).

- 100 g de couves-de-Bruxelas cozidas satisfazem 100% da nossa dose diária de vitamina C.

- Contém potássio, cálcio, magnésio, ferro e fósforo.

Escolher

- Opte por repolhinhos pequenos e bem fechados.

- Devem ter um aspeto viçoso e não apresentar manchas nas folhas exteriores.

Conservar

- Temperatura ambiente: 1 a 2 dias.

- Frigorífico: num saco de plástico, até 8 dias.

Saborear

- Bom acompanhamento para pratos de carne e peixe com molhos gordurosos.

- Podem ser assadas, estufadas, gratinadas, cozidas ou recheadas.

- Para evitar flatulência e indigestão, escalde-as antes de as voltar a cozer em água nova.

Fonte: Decoproteste | Fotografia: pixabay

Source URL (modified on 12/02/2019 - 15:24): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/829