Espargos | Legumes da época

Idioma
Undefined



Benefícios

- Tem elevada proporção de água e, por isso, baixo teor calórico.

- Rico em potássio e fósforo e pobre em sódio (exceto se for de conserva).

- Bom teor de ácido fólico (B9), betacarotenos e vitaminas C e E.

- Diurético.

- Desaconselhado para quem tem níveis elevados de ácido úrico no sangue.

Escolher

- Escolha espargos frescos, límpidos, rígidos, brilhantes e sem manchas.

- Prefira os que exibem extremidades fechadas e sem aspereza superficial.

- Evite-os se estiverem mirrados ou amarelados.

- Os espargos brancos não devem ter a ponta de cor violeta ou verde.

Conservar

- Temperatura ambiente: desaconselhada, pois torna os espargos fibrosos.

- Frigorífico: envoltos num pano húmido, durante 2 a 3 dias.

Saborear

- Assados, gratinados, grelhados, mexidos com ovos, cozidos (em sopas e cremes) e em tartes, entre outros.

Receita: Risotto de espargos verdes [1]

Fonte: Decoproteste | Fotografia: Pixabay

Source URL (modified on 25/02/2019 - 16:43): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/839

Links
[1] http://www.dietamediterranica.net/?q=pt/NODE/599