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

Beterraba | Legumes da época

Idioma
Undefined



Benefícios

- Elevado teor em antioxidantes.

- Rica em vitaminas A, C e B, e minerais como magnésio, cálcio, potássio e ferro.

- Contém fibras.

Escolher

- Devem apresentar um aspeto viçoso e folhas e caules rígidos.

- As folhas não devem exibir manchas ou sujidade.

- Se estiverem murchas ou flácidas, significa que perderam água por terem sido mal conservadas ou colhidas há muito tempo.

Conservar

- Frigorífico: protegidas em plástico ou num recipiente tapado, até 3 dias.

Saborear

- Antes de consumir, lave bem as folhas.

- O sabor ácido é original.

- Consumidas em cru, em saladas ou guarnições.

- É ainda possível cozê-las para sopa ou fazer uma infusão para chá.

Fonte: Decoproteste | Fotografia: Pixabay

Source URL (modified on 19/03/2019 - 16:26): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/843