

## Ervilhas

### Idioma

Undefined



### Benefícios

- Rica em proteínas.
- Quando fresca, contribui com vitaminas do grupo B, como a tiamina (B1) e o ácido fólico (B9), e vitamina C.
- Apresenta um teor importante de fibra, potássio, ferro e fósforo.

### Escolher

- Se escolher ervilhas em vagem para descascar, opte pelas frescas, bem cheias e com pedúnculo.
- Os grãos devem ser tenros e sumarentos, mas firmes: quando comprimidos entre os dedos devem esmagar-se sem partir.
- Se pretender consumir as vagens, escolha-as tenras, com uma coloração verde e intensa e sem manchas.

### Conservar

- Temperatura ambiente: até 3 dias.
- Frigorífico: entre 10 e 12 dias, se ainda estiverem em vagem.

### Saborear

- Muito usadas em sopas e guisados.

- Podem ser salteadas com ovos ou cozidas e acompanham carne e peixe.

- As ervilhas tortas são indicadas para cozer ao vapor e é costume cozinhá-las com arroz ou servir cozidas, como acompanhamento.

Fonte: Decoproteste | Pixabay

---

**Source URL (modified on 01/04/2019 - 14:28):** <http://dietamediterranea.pt/?q=pt/node/851>