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

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://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/851