Favas | Legumes da época

Idioma
Undefined



Benefícios

- Bom teor de proteína.

- Rica em ácido fólico (vitamina B9), vitamina C, magnésio, ferro e fósforo.

- Fonte importante de fibras solúveis.

Escolher

- Certifique-se de que são tenras, em vagem ou congeladas.

- As vagens devem ter aspeto fresco e viçoso, e tamanho e cor uniformes.

- Verifique se há vagens duras à mistura com as tenras e rejeite-as.

- As favas secas devem ter grãos brilhantes, inteiros e sem odores estranhos.

Conservar

- Temperatura ambiente: guarde a fava fresca em vagem por 2 a 3 dias. Se as favas estiverem descascadas, cozinhe-as logo.

- Frigorífico: a fava fresca aguenta cerca de 1 semana. A fava seca pode conservar-se até 1 ano, se for guardada em sacos bem fechados e abrigados da luz.

Saborear

- Muito usada na culinária vegetariana, devido ao seu valor proteico.

- Pode ser cozida, guisada, estufada ou frita.

- Deve ser bem cozinhada, pois pode revelar-se difícil de digerir.

- As favas secas são demolhadas e depois cozidas com tempero, dando origem à “fava rica”.

Fonte: Decoproteste | Fotografia: Pixabay

Source URL (modified on 10/05/2019 - 09:44): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/857