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

Alperce | Fruta da época

Idioma
Undefined



Benefícios

- Rico em provitamina A e carotenos, que lhe dão cor.

- Forte teor de potássio.

- O alperce seco possui mais vitaminas e minerais, mas também mais calorias.

Escolher

- Quanto mais alaranjada for a pele, mais doce é o fruto.

- Escolha os de pele amarelo-alaranjada, sem manchas nem toques.

- Rejeite os muito maduros ou ainda verdes.

Conservar

- Temperatura ambiente: entre 3 e 6 dias.

- Frigorífico: 1 a 2 semanas.

Saborear

- É consumido ao natural, mas adapta-se a tratamentos térmicos.

- Depois de cozido, pode ser transformado em puré.

- É excelente como acompanhamento para carnes, mas também enquanto ingrediente de tartes, compotas e licores.

Fonte: decoproteste [1]| Fotografia: Pixabay [2]

Source URL (modified on 25/06/2019 - 11:33): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/887

Links
[1] https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-de-fruta-e-legumes-na-epoca-ideal
[2] https://pixabay.com/pt/photos/alimentos-frutas-alperce-2563407/