

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://dietamediterranea.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/>