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

Amêndoa | Fruta da época

Idioma
Undefined



Benefícios

- Bastante calórica, devido á sua riqueza em gordura, mas tem um teor relativamente baixo em hidratos de carbono.

- Rica em proteinas, fibra, potássio, zinco, cálcio, magnésio, ferro e fósforo.

- Contém vitaminas do grupo B, como a riboflavina e o ácido fólico, e vitamina E.

Escolher

- Verifique se têm a casca intacta, sem roturas, buracos ou manchas.

- Caso pretenda amêndoas peladas, certifique-se de que não têm restos de pele.

Conservar

- Temperatura ambiente: guarde num local seco e ao abrigo da luz. Compre pequenas quantidades, porque este fruto pode ficar rançoso com o tempo.

- Frigorífico: num recipiente fechado hermeticamente.

Saborear

- Pode ser consumida crua, torrada, salgada e com ou sem pele.

- A amêndoa-amarga contém ácido prússico, que lhe confere um sabor amargo, e é muito usada em licores.

Fonte: Deco proteste | Fotografia: Pixabay

Source URL (modified on 29/10/2019 - 09:23): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/942