

## Laranja - Fruta da época

### Language

Undefined



### Benefícios

- Muito rica em vitamina C: Uma laranja cobre as nossas necessidades diárias desta vitamina.
- Relativamente rica em cálcio, magnésio, potássio, vitaminas do grupo B e provitamina A.

### Escolher

- Prefira as que são firmes e pesadas, com casca lisa e sem manchas ou cortes.
- Casca enrugada indica que não é fresca.

### Conservar

- Temperatura ambiente: cerca de 7 dias.
- Frigorífico: 2 a 3 semanas.
- Congelador: para conservar a polpa cortada, o sumo ou a raspa da casca.

### Saborear

- Costuma ser consumida fresca. Porém, as variedades doces e amargas podem ter usos culinários em carnes, molhos, sobremesas, marmeladas e sumos, por exemplo.