# Nêsperas | Fruta da época

**Language**
Undefined

**Benefícios**

Rica em fibra solúvel – sobretudo pectina, ácido fólico (vitamina B9) e potássio.

Frutos de coloração mais intensa possuem maior teor de caroteno, um antioxidante importante.

**Escolher**

Procure nêsperas intactas, sãs e com coloração e pele uniformes.

Rejeite as que apresentarem zonas moles quando levemente pressionadas.

**Conservar**

Temperatura ambiente: entre 6 e 9 dias.

Frigorífico: até 15 dias.

**Saborear**

Consuma-as quando estiverem completamente maduras, para evitar um sabor ácido.

Apesar de serem fáceis de descascar, a grande semente no interior pode dificultar o consumo.

São muito usadas em doçaria (bolos e tartes) e compotas.

Fonte: Decoproteste | Fotografia: pixabay

---

**Source URL (modified on 20/05/2019 - 16:04):** http://www.dietamediterranica.pt/?q=en/node/877