

Tomate | Fruta da época

Idioma

Undefined



Benefícios

- Baixo valor calórico.
- Rico em vitaminas A e C, e minerais como o potássio.
- Contém licopeno.
- É uma fonte de fibra

Escolher

- Prefira tomate com pele lisa, brilhante e sem manchas ou ferimentos.
- Escolha os menos maduros para saladas e os mais maduros para cozinhar.
- Evite tomate verde, pois é indigesto e pode não amadurecer.

Conservar

- Temperatura ambiente: se ainda estiver semi-verde.
- Frigorífico: cerca de 1 semana, se estiver maduro.

Saborear

- Consume-se cru ou cozinhado.
- É um ingrediente essencial nos refogados.
- Cozido ou frito, pode ser incorporado em molhos, sopas e massas.
- O seu sumo é também muito saboroso.

Source URL (modified on 04/09/2018 - 11:19): <http://www.dietamediterranea.pt/?q=es/node/764>