

## Limão | Fruta da época

### Idioma

Undefined



### Benefícios

- Muito rico em vitamina C: 100 ml de sumo de limão cobrem as nossas necessidades diárias.
- Contribui com alguns minerais, como ferro e potássio, e vitaminas do grupo B.

### Escolher

- Procure os de casca fina, pesados e sem sinais de podridão.

### Conservar

- Temperatura ambiente: num local fresco, entre 7 a 10 dias.
- Frigorífico: num saco de plástico, até 6 semanas. Depois de cortadas, guardar entre 2 e 3 dias.
- Congelador: guardar o sumo em sacos ou cuvetes de gelo.

### Saborear

- Do sumo à casca, tudo é aproveitado.
- É usado na doçaria (tartes, bolos, pudins) e na culinária salgada (marinadas, por exemplo).

- Também substitui o vinagre, no tempero de saladas.
- Evite ingerir limão puro, pois pode ser prejudicial para o estômago, devido à elevada acidez.

Fonte: Deco Proteste | Pixabay

---

**Source URL (modified on 08/10/2018 - 13:48):** <http://www.dietamediterranea.pt/?q=es/node/778>