

## 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.

Fonte: Deco Proteste | Fotografia: Pixabay

---

**Source URL (modified on 10/09/2019 - 09:34):** <http://www.dietamediterranea.pt/?q=es/node/896>