

Dióspiro

Language

Undefined



Benefícios

- Rico em vitamina A e minerais como o potássio.
- Teor elevado de betacaroteno, com propriedades antioxidantes.

Escolher

- Deve ser manuseado com cuidado, pois é muito frágil.
- Caso não pretenda consumir brevemente, não o compre muito mole.
- Há variedades doces que pode comer mais rijas.

Conservar

- Temperatura ambiente: até dois dias, no máximo.
- Frigorífico: se estiver maduro, guarde-o na zona mais fria do frigorífico até 5 dias.
- Congelador: é uma alternativa possível.

Saborear

- Costuma ser saboreado ao natural e maduro.
- Se estiver verde, deixe amadurecer, para que perca o sabor amargo.
- É costume partir o fruto em duas metades e comer à colher.

-Combina bem com canela.

-Usado em doces, compotas e outros produtos de pastelaria.

Fonte: Decoproteste | Foto: Pixabay

Source URL (modified on 29/10/2018 - 10:32): <http://www.dietamediterranea.pt/?q=fr/node/785>