

## Melão | Fruta da época

### Idioma

Undefined



A coleção “Nutrimento Sazonal – Edição Verão”, continua, com um novo cartão digital dedicado a um fruto que rima naturalmente com o verão, o melão (Cartão #5 <sup>[1]</sup>).

Na próxima semana será lançado o último cartão desta série. Esteja atento e complete a sua coleção.

### Benefícios

Refrescante e muito rico em água.

Pobre em açúcares.

Tem elevado teor de potássio e magnésio.

Fonte importante de betacaroteno (provitamina A) e vitamina C.

### Escolher

Quando está maduro, o melão de forma alongada torna-se mais pesado, amolece nas extremidades e exala um aroma perfumado.

O melão redondo maduro cede sob pressão do dedo, exhibe um tom escuro na zona do pedúnculo e liberta um odor agradável não muito forte através da extremidade oposta.

### Conservar

Temperatura ambiente: até 7 dias, num local fresco e escuro.

Frigorífico: entre 1 e 2 semanas. Depois de cortado, deve ser guardado numa caixa de plástico fechada, durante 1 a 3 dias.

## **Saborear**

É apreciado, sobretudo, ao natural e muito usado como entrada, combinado com presunto.

Também pode servir para confeccionar compotas.

Fonte: Nutimento e deco proteste| Fotografia: pixabay

---

**Source URL (modified on 13/08/2018 - 12:21):** <http://www.dietamediterranea.pt/?q=pt/node/746>

## **Links**

[1] <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2018/07/Mela%CC%83o-5.jpg>