

Nêspervas | Fruta da época

Idioma

Undefined



Benefícios

Rica em fibra solúvel – sobretudo pectina, ácido fólico (vitamina B9) e potássio.

Frutos de coloração mais intensa possuem maior teor de caroteno, um antioxidante importante.

Escolher

Procure nêspervas intactas, sãs e com coloração e pele uniformes.

Rejeite as que apresentarem zonas moles quando levemente pressionadas.

Conservar

Temperatura ambiente: entre 6 e 9 dias.

Frigorífico: até 15 dias.

Saborear

Consuma-as quando estiverem completamente maduras, para evitar um sabor ácido.

Apesar de serem fáceis de descascar, a grande semente no interior pode dificultar o consumo.

São muito usadas em doçaria (bolos e tartes) e compotas.

Fonte: Decoproteste | Fotografia: pixabay

Source URL (modified on 20/05/2019 - 16:04): <http://www.dietamediterranea.pt/?q=pt/node/877>