

Laranja - Fruta da época

Language

Undefined



Benefícios

- Muito rica em vitamina C: Uma laranja cobre as nossas necessidades diárias desta vitamina.
- Relativamente rica em cálcio, magnésio, potássio, vitaminas do grupo B e provitamina A.

Escolher

- Prefira as que são firmes e pesadas, com casca lisa e sem manchas ou cortes.
- Casca enrugada indica que não é fresca.

Conservar

- Temperatura ambiente: cerca de 7 dias.
- Frigorífico: 2 a 3 semanas.
- Congelador: para conservar a polpa cortada, o sumo ou a raspa da casca.

Saborear

- Costuma ser consumida fresca. Porém, as variedades doces e amargas podem ter usos culinários em carnes, molhos, sobremesas, marmeladas e sumos, por exemplo.

Fonte: Decoproteste | Fotografia: Pixabay

Source URL (modified on 16/01/2019 - 10:21): <http://cc.dietamediterranea.pt/?q=en/node/815>