

## Legumes da época | Couve lombarda

### Language

Undefined



### Benefícios

- Bom teor de vitaminas A, C, B1 (tiamina) e B9 (ácido fólico).
- 100 g de couves-de-Bruxelas cozidas satisfazem 100% da nossa dose diária de vitamina C.
- Contém potássio, cálcio, magnésio, ferro e fósforo.

### Escolher

- Opte por repolhinhos pequenos e bem fechados.
- Devem ter um aspeto viçoso e não apresentar manchas nas folhas exteriores.

### Conservar

- Temperatura ambiente: 1 a 2 dias.
- Frigorífico: num saco de plástico, até 8 dias.

### Saborear

- Bom acompanhamento para pratos de carne e peixe com molhos gordurosos.
- Podem ser assadas, estufadas, gratinadas, cozidas ou recheadas.
- Para evitar flatulência e indigestão, escale-as antes de as voltar a cozer em água nova.

Fonte: Decoproteste | Fotografia: pixabay

---

**Source URL (modified on 12/02/2019 - 15:24):** <http://cc.dietamediterranea.pt/?q=en/node/829>