Published on *Dieta mediterrânica* (http://cc.dietamediterranica.pt)

Dióspiro

Idioma
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://cc.dietamediterranica.pt/?q=pt/node/785