



Ervilhas

Para além de serem compostas por água, fibra, hidratos de carbono e proteína vegetal, a ervilha é também uma leguminosa rica em sais minerais como o cobre, o cálcio, o potássio, o fósforo, o enxofre e o ferro, e possuem ainda as vitaminas K, E, A, B e C.

Benefícios da ervilha:

- ✓ Propriedades anti-inflamatórias;
- ✓ Diminuição do risco de doenças cardiovasculares;
- ✓ Prevenção de anemias;
- ✓ Ajuda no controlo dos níveis de colesterol;
- ✓ Regula o funcionamento do intestino;
- ✓ Favorece o sistema imunitário do corpo;
- ✓ Ajuda a prevenir cancro;

Existem normalmente dois tipos de ervilhas que são consumidos: a ervilha-torta, sendo utilizados o grão e a vagem, e também a ervilha de debulhar, que apenas permite o consumo do grão.

Existem ainda dois tipos de grãos, o liso e o rugoso; o primeiro é menor e mais resistente, amadurecendo mais cedo. O rugoso, no entanto, é mais apreciado por ser de maior tamanho e mais doce.

Dica saudável: Antes de confecionar as ervilhas coloque-as de molho em água fria e observe-as, as de boa qualidade vão ao fundo enquanto as más flutuam à superfície.