

Como Escolher...

Frutas, Legumes e Verduras



ABACATE



Prefira o Abacate com casca verde, brilhante, lisa e que ao ser pressionada esteja firme, porém macia.

ABACAXI



Puxe uma pétala do meio da coroa, se sair facilmente é sinal de que está bom. Se as escamas estiverem mais lisas, provavelmente estará bem maduro e docinho.

BANANA



O ideal é que esteja bem amarela, sem pintinhas e pontos verdes na extremidade. Se ainda estiverem verdes basta manter fora da geladeira para que amadureçam mais facilmente.

COCO



Coco fresco: Ao chacoalhar, opte por aqueles que não emitem som algum, já que se estiver bem cheio de água não há espaço para tal.

Coco seco: Opte pelo mais pesado, pois é sinal de maior quantidade de polpa. Bata com o cabo da faca e se o som for oco, não estará bom, mas se for estridente, a fruta está fresca.

LARANJA E LIMÃO



Escolha os mais pesados, com a casca brilhante e lisa.

MAÇÃ



Procure as que estiverem mais pesadas, com a casca brilhante, sem batidas, ou partes moles e amarronzadas.

MAMÃO



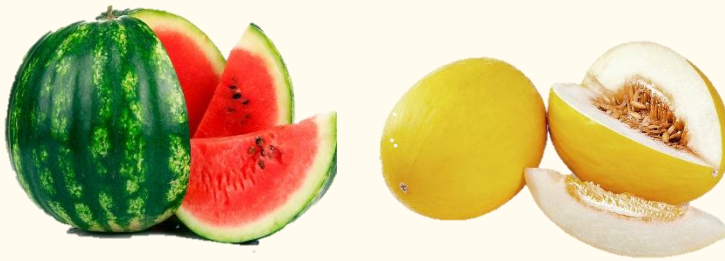
Escolha os que tenham a casca firme e opte pelas cascas mais amareladas, sem machucados e manchas brancas de fungos.

MARACUJÁ



Escolha os mais pesados, com a casca meio enrugada, pois quando lisa ainda estarão verdes. Sacuda-os para sentir a quantidade de polpa.

MELANCIA E MELÃO



Escolha os que possuem casca brilhosa e sem manchas escuras. Dê uma batidinha com o nó do dedo, se o som estiver abafado, estão maduros.

TANGERINA



A casca deve ser fina, brilhante e de um laranja bem forte.

ABÓBORA



O Ideal é ter casca opaca, lisa e sem manchas.

BATATA



Não compre com machucados na casca, esverdeadas e que tenham pontos pretos ou amolecidos.

BETERRABA



Prefira as menores e mais firmes. Fuja das enrugadas, moles e murchas.

BERIJELA



Prefira sempre com a casca fina, lisa, brilhante e não muito grandes. Também pode-se apertar levemente com os dedos a casca, que por sua vez se ficar levemente marcada é sinal de que está madura.

CEBOLA



As melhores são aquelas com a casca intacta, sólidas e sem brotos.

CENOURA



QUIABO



Escolha os menores, pois se estiverem muito crescidos, provavelmente estão endurecidos. Evite os que estiverem moles e murchos e se conseguir entortá-los, já estão passados.

TOMATE



Não pegue aqueles com furinhos ou verdes demais, pois provavelmente não irão amadurecer. O ideal é escolher os maduros, com a cor uniforme e sem machucados.

AGRIÃO



Talos firmes e folhas bem verdes indicam qualidade.

ALFACE



Escolha aquelas com cores fortes e vivas, sem manchas e nunca opacas e murchas

BROCOLIS



COUVE-FLOR



Opte pelos sem manchas, principalmente em tons amarelados, roxos ou brancos, pois denotam envelhecimento ou presença de bolor.

Escolha aqueles com folhas fechadas e frescas, além de talos firmes.

**Agora vamos as
compras,
repletas de
boas escolhas**

