

Scegli il tuo gusto.

# Ananas baby

RICCHI DI VITAMINE  
E FRESCHEZZA TROPICALE



**L'IDEA  
IN PIU!  
SERVILO  
TAGLIATO  
A META**

---

**CONSIGLIO D'USO:**

da consumare fresco, come spuntino o aggiunto a macedonie di frutta, dessert, o come guarnizione per piatti salati. La sua dolcezza lo rende perfetto per essere mangiato da solo o accompagnato con yogurt o gelato.

---

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

## CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

### **Basso contenuto calorico:**

Circa 50 calorie per 100 grammi

### **Ricco di vitamina C:**

La vitamina C è essenziale per un sistema immunitario sano e aiuta anche ad accelerare la guarigione delle ferite.

**Fonte di antiossidanti:** è ricco di antiossidanti, tra cui la vitamina C, che aiuta a proteggere le cellule dai danni dei radicali liberi e a

migliorare la salute della pelle.

### **Proprietà anti-**

**infiammatorie:** La bromelina ha anche proprietà anti-infiammatorie che possono alleviare il gonfiore e contribuire alla riduzione dell'infiammazione articolare.

**Digestione:** contiene bromelina, un enzima che può favorire la digestione delle proteine e ridurre l'infiammazione.



## COME PULIRLO

### **Taglia le estremità:**

con un coltello affilato, taglia via la parte superiore e la base dell'ananas.

### **Rimuovi la buccia:**

pela l'ananas con un coltello affilato. Fai dei tagli verticali, seguendo la curvatura del frutto, per rimuovere la buccia dura e le "scaglie" marroni.

### **Taglia via gli "occhi":**

potresti notare dei piccoli occhi (le macchie marroni) nella polpa, rimuovili, facendo piccoli tagli diagonali lungo la superficie.

### **Taglia l'ananas:**

Una volta che hai rimosso la buccia e gli occhi, taglia l'ananas a fette o a cubetti, a seconda di come desideri consumarlo.