

Scegli il tuo gusto.

Bananito

**RICCO DI CARBOIDRATI, FONTE
DI ANTIOSSIDANTI NATURALI**

**L'IDEA
IN PIÙ!
CREA DEGLI
SPIEDINI
CON ALTRA
FRUTTA**



CONSIGLIO D'USO:

è ideale come snack salutare, grazie alla sua dolcezza naturale e praticità. Può essere consumato da solo, in macedonie, frullati, o come aggiunta a yogurt e cereali. Essendo più piccolo, può essere anche utilizzato come spuntino per i bambini.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Energia rapida: Grazie al suo alto contenuto di carboidrati, in particolare zuccheri naturali (come il fruttosio), il bananito fornisce un'energia rapida, rendendolo un ottimo spuntino.

Fonte di antiossidanti: Le banane sono anche una fonte di antiossidanti naturali, che aiutano a combattere i danni dei radicali liberi e

proteggono le cellule.

Apporto di potassio:

Il contenuto di potassio è particolarmente utile per il mantenimento di un buon equilibrio elettrolitico e per supportare la funzione cardiaca.

Buona fonte di fibre:

La fibra presente aiuta la digestione e contribuisce a mantenere il sistema digestivo sano, favorendo la regolarità intestinale.



COME PULIRLO

Rimuovi la buccia:

Tieni il bananito con una mano e con l'altra afferra l'estremità superiore, dove si trova il piccolo picciolo. Puoi facilmente sbucciarlo come una banana normale: inizia a separare la buccia dalla polpa tirando verso il

basso, partendo dalla parte superiore.

Taglia se necessario:

Una volta sbucciato, puoi mangiarlo direttamente così com'è, oppure puoi tagliarlo a rondelle o a metà per renderlo più facile da consumare o per inserirlo in macedonie o frullati.