

Scegli il tuo gusto.

Carambola

FONTE DI VITAMINA C

L'IDEA
IN PIU!
CON LA FORMA
A STELLA
DECORA I
BICCHIERI



CONSIGLIO D'USO:

La carambola è amata per il suo aspetto unico e decorativo, oltre che per il sapore rinfrescante e leggero. È un'ottima scelta per chi cerca un frutto esotico e versatile da usare in cucina!

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Contenuto Calorico: La carambola è un frutto ipocalorico, con circa 30-35 kcal per 100 grammi.

Ricco di vitamine: È una buona fonte di vitamina C, che rafforza il sistema immunitario, e contiene anche una certa quantità di

vitamina A e alcune vitamine del gruppo B (come B5 e B6).

Minerali: Apporta potassio, magnesio e fosforo.

Fibre: Contiene fibre alimentari, che favoriscono la digestione e contribuiscono al benessere intestinale.

Antiossidanti: È ricca di flavonoidi e acido ossalico, che ha proprietà antiossidanti.



COME PULIRLI

Lava il frutto: Sciacqua la carambola sotto acqua corrente per rimuovere polvere e impurità.

Rimuovi le estremità: Con un coltello affilato, taglia le due estremità (le punte) del frutto.

Elimina le creste brunite (opzionale): Se le creste delle "ali" del frutto sono leggermente brunite puoi utilizzare un pelapatate o un coltello per raschiarle

via leggermente. Questo passaggio è opzionale, poiché le creste sono commestibili.

Taglia il frutto a fette: Posiziona la carambola sul tagliere e tagliala a fette trasversali di circa 0,5-1 cm di spessore.

Rimuovi i semi: All'interno di alcune fette troverai piccoli semi piatti e marroni. Puoi rimuoverli facilmente con la punta del coltello o con le dita.