

Scegli il tuo gusto.

# Datteri medjoul

CATEGORIA I - ORIGINE ISRAELE  
250 G

L'IDEA  
IN PIU!  
IDEALI  
COME UNO  
SNACK  
SANO



---

**CONSIGLIO D'USO:**

da consumare da soli come snack dolce e naturale, con noci e mandorle, in insalate o piatti salati e infine sono un ingrediente comune in dolci e dessert.

---

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

## CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

**Energia rapida:** I datteri Medjoul sono ricchi di zuccheri naturali (glucosio e fruttosio), che forniscono un'energia immediata, quindi sono ideali per uno spuntino pre-allenamento o per recuperare energia.

**Fonte di antiossidanti:** I datteri Medjoul contengono anche composti antiossidanti, come i flavonoidi, che proteggono le cellule dai

danni dei radicali liberi.

### **Apporto di potassio:**

Il potassio contenuto nei datteri è utile per mantenere la pressione sanguigna sotto controllo e supporta la funzione muscolare e cardiaca.

### **Buona fonte di fibre:**

Con un contenuto elevato di fibra, i datteri aiutano la digestione, promuovono la regolarità intestinale e contribuiscono a mantenere il colesterolo sotto controllo.



## COME PULIRLI

### **Taglia il frutto a metà:**

utilizza un coltello per tagliare la pitahaya longitudinalmente.

**Rimuovi la polpa:** usa un cucchiaino per scavare delicatamente la polpa succosa dall'interno, separandola dalla buccia.

### **Taglia la polpa:**

la polpa, di solito bianca o rossa con piccoli semi neri, può essere tagliata a cubetti o fette e servita direttamente. La buccia non è commestibile, quindi una volta rimossa la polpa, la pitahaya è pronta per essere gustata!