

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!