

Scegli il tuo gusto.

Lychees

RICCHI DI VITAMINE
E FRESCHEZZA TROPICALE



L'IDEA
IN PIU!
SERVILI
IN UNA
COPPA
GELATO



CONSIGLIO D'USO:

Perfetti consumati freschi come snack, aggiunti a macedonie o dessert. Possono essere utilizzati anche per arricchire frullati, cocktail o piatti salati come insalate esotiche.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Basso contenuto calorico:

Circa 66 calorie per 100 grammi, rendendolo un'opzione leggera e rinfrescante.

Ricco di vitamina C:

una porzione da 100 grammi fornisce oltre l'80% della dose giornaliera raccomandata di vitamina C, che contribuisce a rafforzare il sistema immunitario e a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

Fonte di antiossidanti:

I lychees contengono composti come flavonoidi e polifenoli, che aiutano a combattere i radicali liberi, favorendo la salute cardiovascolare e la protezione della pelle.

Apporto di potassio:

Il potassio è importante per regolare la pressione sanguigna e mantenere l'equilibrio idrico del corpo.

Buona fonte di fibre:

Le fibre aiutano a migliorare la digestione e a mantenere il senso di sazietà.



COME PULIRLI

Rimuovi la buccia:

inizia incidendo delicatamente la buccia ruvida con l'unghia o un coltello. La buccia è sottile e si stacca facilmente. Tira via la buccia per scoprire la polpa traslucida e succosa.

Togli il nocciolo:

una volta sbucciato, taglia leggermente la polpa con un coltello per aprire il frutto ed estrai il nocciolo centrale, che è scuro e duro. Dopo questi semplici passaggi, è pronto per essere gustato o utilizzato nelle tue ricette!