

Scegli il tuo gusto.

Mangoustan

LA REGINA DEI FRUTTI

L'IDEA
IN PIU!
TAGLIALO
A META E
SERVILO COME
DESSERT



CONSIGLIO D'USO:

La polpa può essere mangiata direttamente, oppure utilizzata in macedonie, dessert e bevande. Il frutto ha un sapore che ricorda una combinazione tra pesca, ananas e agrumi.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Basso contenuto calorico:

Circa 73 calorie per 100 grammi.

Ricco di vitamina C:

circa 10-15 mg, la vitamina C e gli altri composti bioattivi contribuiscono a rafforzare il sistema immunitario e a combattere le infezioni.

Fonte di antiossidanti: è ricco di xantoni, potenti composti antiossidanti che proteggono

le cellule dallo stress ossidativo e contribuiscono alla salute cardiovascolare.

Proprietà anti-

infiammatorie: gli xantoni presenti nel mangostano hanno anche proprietà anti-infiammatorie, che possono aiutare a ridurre il rischio di malattie croniche.

Buona fonte di fibre:

la fibra aiuta a migliorare la digestione e la regolarità intestinale.



COME PULIRLI

Taglia la parte superiore:

fare un'incisione leggera nella parte superiore del frutto. La buccia è spessa, quindi fai attenzione a non tagliare troppo in profondità.

Incidi la buccia: Fai un'incisione orizzontale lungo la circonferenza del frutto, ma cerca di non tagliare troppo nella polpa. La buccia si separerà facilmente se il frutto è maturo.

Apri il frutto: Con le mani, separa delicatamente le due metà della buccia, rivelando la polpa bianca all'interno, suddivisa in spicchi.

Rimuovi la polpa: rimuovi gli spicchi con le mani o un cucchiaino, facendo attenzione a non danneggiare la polpa.

Rimuovi eventuali semi: Se trovi dei semi (che non sono sempre presenti), basta rimuoverli prima di consumare la polpa.