

Scegli il tuo gusto.

Passion Fruit

FRUTTO RICCO DI BENEFICI
PER LA SALUTE

L'IDEA
IN PIU!
GUARNISCI
IL TUO DOLCE
PREFERITO



CONSIGLIO D'USO:

Si può consumare fresco, semplicemente tagliandolo a metà e mangiando la polpa con un cucchiaino. È un ingrediente comune in succhi, smoothie, cocktail. Viene utilizzato in dessert, come mousse, gelati, cheesecake, e come guarnizione per dolci.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Basso contenuto calorico:

Il passion fruit è un frutto a basso contenuto calorico (circa 97 kcal per 100 g)

Ricco di vitamina C: importante per il sistema

immunitario, e

Fibre: Abbondante in fibre alimentari, che aiutano nella digestione.

Minerali: Contiene buone quantità di potassio, ferro, magnesio e fosforo.



COME PULIRLI

Taglia il frutto a metà: Usa un coltello affilato e taglia il passion fruit a metà lungo la sua sezione più corta (orizzontalmente). La buccia è piuttosto dura, quindi applica una leggera pressione mentre tagli.

Estrai la polpa: Utilizza un

cucchiaino per raccogliere.

Utilizzo:

Puoi mangiarla direttamente con un cucchiaino.

Se preferisci eliminare i semi, puoi filtrare la polpa attraverso un colino. Questo ti lascerà solo il succo, utile per preparare succhi o dolci. La polpa gelatinosa e i semi all'interno del frutto.