

Scegli il tuo gusto.

# Physalis

ALKEKENGI  
100 G

L'IDEA IN PIÙ!  
INFILALO SU  
UNO SPIEDONO  
COME  
GUARNIZIONE



---

**CONSIGLIO D'USO:**

da consumare fresco, in aggiunta a macedonie di frutta per un tocco esotico o come decorazione per torte e gelati. Seccato è un'ottima alternativa come snack

---

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

## CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

### **Basso contenuto calorico:**

Circa 53 calorie

### **Ricco di vitamina C:**

una buona quantità per il rafforzamento del sistema immunitario e la protezione contro i danni dei radicali liberi.

**Vitamina A:** contiene una modesta quantità di provitamina A, che supporta

la salute della pelle e degli occhi.

### **Apporto di fosforo e**

**potassio:** utile per la regolazione della pressione sanguigna e per la funzione muscolare e fosforo che supporta la salute delle ossa

**calcio:** utile per la salute delle ossa e dei denti.

**magnesio:** favorisce la funzione muscolare e nervosa.

## COME PULIRLI

### **Rimuovi la "lanterna":**

ogni frutto di physalis è avvolto in una sorta di involucro di foglie secche, simile a una lanterna. Basta rimuovere questa pellicola esterna. Quando la "lanterna" viene tolta, troverai il frutto tondo e lucido, di colore arancione o giallo, pronto per essere mangiato.

### **Ispeziona il frutto:**

dopo aver rimosso la buccia, ispeziona il frutto per

assicurarti che non ci siano macchie o danni, dovrebbero essere intatti, morbidi e senza segni di deterioramento.

### **Lavaggio:**

sciacqua delicatamente il frutto sotto acqua corrente per rimuovere eventuali residui di polvere o sporco.

### **Mangiarlo o conservarlo:**

Una volta pulito, puoi mangiare il physalis direttamente, come snack, oppure utilizzarlo in insalate, frullati, dessert, o macedonie.

