

Scegli il tuo gusto.

Pomelo

FRUTTO NUTRIENTE
A BASSO CONTENUTO CALORICO

L'IDEA
IN PIU'!
UNO
SPUNTINO
SANO



CONSIGLIO D'USO:

da consumare a spicchi come spuntino, da aggiungere alla macedonia o come ingrediente base per insalate esotiche. Da usare anche per guardnire torte e cheesecake per un tocco di freschezza.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Basso contenuto calorico:
Circa 38 kcal, ideale per chi cerca di mantenere o perdere peso.

Ricca di vitamina C:
molto elevata, circa 60 mg.

La vitamina C e altri antiossidanti presenti aiutano a combattere i radicali liberi, contribuendo alla salute della pelle e al sistema immunitario.

Buona fonte di fibre: aiutano la digestione e possono contribuire al senso di sazietà.



COME PULIRLI

Taglia la parte superiore:
incidi la parte superiore del pomelo, rimuovendo circa 1-2 cm per esporre la polpa.

Tagli verticali: fai dei tagli verticali lungo la buccia. Effettua circa 4-6 incisioni. Taglia solo la buccia, evitando di penetrare troppo in profondità.

Stacca la buccia: separa

delicatamente i segmenti di buccia, tirandoli verso l'esterno fino a rimuoverli completamente.

Rimuovi la membrana esterna: separa gli spicchi e toglia la membrana bianca esterna (endocarpo), che può essere amara.

Rimuovi i semi: se gli spicchi contengono semi, rimuovili con le dita o un coltello. non è commestibile