

Scegli il tuo gusto.

Pitahaya

COLORI VIVACI
E SAPORE DELICATO

L'IDEA
IN PIU!
DECORA
I COCKTAIL:
NE BASTA
UNA FETTA



CONSIGLIO D'USO:

La pitahaya, o frutto del drago, è perfetta consumata fresca da sola o aggiunta a frullati e insalate di frutta. Puoi utilizzarla anche per decorare dessert o per dare un tocco esotico a smoothie bowls e cocktail.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Basso contenuto calorico:
Circa 50-60 calorie per 100 grammi, ideale per chi segue una dieta ipocalorica.

Ricco di fibre:
Favorisce la digestione e aiuta a mantenere la sazietà, contribuendo al benessere intestinale.

Fonte di vitamina C: Aiuta a rafforzare il sistema

immunitario e a migliorare l'assorbimento del ferro.

Antiossidanti:
Contiene betalaine e altri antiossidanti che combattono i radicali liberi e contribuiscono alla salute della pelle.

Buona fonte di magnesio:
Importante per la salute muscolare e il corretto funzionamento del sistema nervoso.

Questo frutto proviene da un tipo di cactus. Questo cactus fiorisce solo di notte, con fiori spettacolari conosciuti come "fiori della luna" o "regine della notte", che si aprono per poche ore, emettendo un profumo inebriante prima di appassire all'alba.



COME PULIRLI

Taglia il frutto a metà:
utilizza un coltello per tagliare la pitahaya longitudinalmente.

Rimuovi la polpa: usa un cucchiaino per scavare delicatamente la polpa succosa dall'interno, separandola dalla buccia.

Taglia la polpa:
la polpa, di solito bianca o rossa con piccoli semi neri, può essere tagliata a cubetti o fette e servita direttamente. La buccia non è commestibile, quindi una volta rimossa la polpa, la pitahaya è pronta per essere gustata!
