Esploriamo gusti tropicali.

Frutta esotica

IPER FUTURA®

La tua scelta!

Scegli il tuo gusto.

Lychees

RICCHI DI VITAMINE E FRESCHEZZA TROPICALE

L'IDEA IN PIÙ!
SERVILI IN UNA COPPA GELATO

CONSIGLIO D'USO:
Perfetti consumati freschi come snack, aggiunti a macedonie o dessert. Possono essere utilizzati anche per arricchire frullati, cocktail o piatti salati come insalate esotiche.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Basso contenuto calorico: Circa 66 calorie per 100 grammi, rendendolo un'opzione leggera e rinfrescante.
Ricco di vitamina C: una porzione da 100 grammi fornisce oltre l'80% della dose giornaliera raccomandata di vitamina C, che contribuisce a rafforzare il sistema immunitario e a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.
Fonte di antiossidanti: I lychees contengono composti come flavonoidi e polifenoli, che aiutano a combattere i radicali liberi, favorendo la salute cardiovascolare e la protezione della pelle.
Apporto di potassio: Il potassio è importante per regolare la pressione sanguigna e mantenere l'equilibrio idrico del corpo.
Buona fonte di fibre: Le fibre aiutano a migliorare la digestione e a mantenere il senso di sazietà.

COME PULIRLI

Rimuovi la buccia: inizia incidendo delicatamente la buccia ruvida con l'unghia o un coltello. La buccia è sottile e si stacca facilmente. Tira via la buccia per scoprire la polpa traslucida e succosa.
Togli il nocciolo: una volta sbucciato, taglia leggermente la polpa con un coltello per aprire il frutto ed estrai il nocciolo centrale, che è scuro e duro.
Dopo questi semplici passaggi, è pronto per essere gustato o utilizzato nelle tue ricette!

Scegli il tuo gusto.

Pitahaya

**COLORI VIVACI
E SAPORE DELICATO**

L'IDEA IN PIÙ!
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 cucchiaio 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!

Scegli il tuo gusto.

Pomelo

FRUTTO NUTRIENTE A BASSO CONTENUTO CALORICO

L'IDEA IN PIÙ!
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.
Ricco 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 togli 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

Scegli il tuo gusto.

Passion Fruit

FRUTTO RICCO DI BENEFICI PER LA SALUTE

L'IDEA IN PIÙ!
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.

Scegli il tuo gusto.

Granadilla

RICCHI DI VITAMINE
E FRESCHEZZA TROPICALE

L'IDEA IN PIÙ! SERVILA IN UN CALICE

CONSIGLIO D'USO:
Si può tagliare a metà e mangiare la polpa con un cucchiaino. È ottima anche come ingrediente in macedonie, smoothie, yogurt, e dessert vari.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Contenuto calorico: È un frutto ipocalorico, con circa 50-60 kcal per 100 grammi di polpa.
Ricco di Vitamina C: che contribuisce a rafforzare il sistema immunitario, e vitamina A, utile per la vista e la salute della pelle.
Fibre: Contiene una buona quantità di fibre, che favoriscono la digestione e il transito intestinale.
Minerali: Buona fonte di potassio, calcio, ferro e fosforo.

COME PULIRLI

Incidi la buccia: Usa un coltello affilato per incidere la buccia. Fai un taglio orizzontale lungo il diametro del frutto (come se lo volessi dividere a metà). La buccia della granadilla è più fragile rispetto a quella del passion fruit, quindi non sarà difficile aprirla.

Apri il frutto: Dopo aver inciso la buccia, apri delicatamente il frutto con le mani. Noterai che all'interno c'è una membrana bianca e spugnosa che avvolge la polpa gelatinosa.
Estrai la polpa: Usa un cucchiaino per raccogliere la polpa trasparente e i semi neri.

Scegli il tuo gusto.

Carambola

FONTE DI VITAMINA C

L'IDEA IN PIÙ! CON LA FORMA A STELLA DECORA I BICCHIERI

CONSIGLIO D'USO:
La carambola è amata per il suo aspetto unico e decorativo, oltre che per il sapore rinfrescante e leggero. È un'ottima scelta per chi cerca un frutto esotico e versatile da usare in cucina!

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Contenuto Calorco: La carambola è un frutto ipocalorico, con circa 30-35 kcal per 100 grammi.
Ricco di vitamine: È una buona fonte di vitamina C, che rafforza il sistema immunitario, e contiene anche una certa quantità di vitamina A e alcune vitamine del gruppo B (come B5 e B6).
Minerali: Apporta potassio, magnesio e fosforo.
Fibre: Contiene fibre alimentari, che favoriscono la digestione e contribuiscono al benessere intestinale.
Antiossidanti: È ricca di flavonoidi e acido ossalico, che ha proprietà antiossidanti.

COME PULIRLI

Lava il frutto: Sciacqua la carambola sotto acqua corrente per rimuovere polvere e impurità.
Rimuovi le estremità: Con un coltello affilato, taglia le due estremità (le punte) del frutto.
Elimina le creste brunite (opzionale): Se le creste delle "ali" del frutto sono leggermente brunite puoi utilizzare un pelapatate o un coltello per raschiarle via leggermente. Questo passaggio è opzionale, poiché le creste sono commestibili.
Taglia il frutto a fette: Posiziona la carambola sul tagliere e tagliala a fette trasversali di circa 0,5-1 cm di spessore.
Rimuovi i semi: All'interno di alcune fette troverai piccoli semi piatti e marroni. Puoi rimuoverli facilmente con la punta del coltello o con le dita.

Scegli il tuo gusto.

Datteri medjoul

CATEGORIA I - ORIGINE ISRAELE
250 G

L'IDEA IN PIÙ!
IDEALI COME UNO SNACK SANO

CONSIGLIO D'USO:
da consumare da soli come snack dolce e naturale, con noci e mandorle, in insalate o piatti salati e infine sono un ingrediene comune in dolci e dessert.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Energia rapida: I datteri Medjoul sono ricchi di zuccheri naturali (glucosio e fruttosio), che forniscono un'energia immediata, quindi sono ideali per uno spuntino pre-allenamento o per recuperare energia.
Fonte di antiossidanti: I datteri Medjoul contengono anche composti antiossidanti, come i flavonoidi, che proteggono le cellule dai danni dei radicali liberi.
Apporto di potassio: Il potassio contenuto nei datteri è utile per mantenere la pressione sanguigna sotto controllo e supporta la funzione muscolare e cardiaca.
Buona fonte di fibre: Con un contenuto elevato di fibra, i datteri aiutano la digestione, promuovono la regolarità intestinale e contribuiscono a mantenere il colesterolo sotto controllo.

COME PULIRLI

Taglia il frutto a metà: utilizza un coltello per tagliare la pitahaya longitudinalmente.
Rimuovi la polpa: usa un cucchiaio 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!

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.

Scegli il tuo gusto.

Platano

BUCCIA SPESSA, SAPORE DOLCE

L'IDEA IN PIÙ!
CUOCILO AL FORNO PER CHIPS CROCCANTI

CONSIGLIO D'USO:
Fritto: preparato come tostones (fette fritte) o maduros (fette fritte dolci e morbide), bollito o cotto al vapore: spesso servito come contorno, grigliato o arrostito: per un sapore più intenso, purea: utilizzato come base per altri piatti.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Fonte di energia: grazie all'alto contenuto di carboidrati, è ideale per chi ha bisogno di energia rapida e sostenuta.
Digestione: la fibra presente aiuta a regolare la digestione e può contribuire alla salute intestinale.
Vitamine e minerali: il potassio e la vitamina C favoriscono la salute cardiovascolare e il supporto del sistema immunitario.
Antiossidanti: la vitamina A e il beta-carotene presenti offrono proprietà antiossidanti.

COME PULIRLI

Taglia le estremità: usa un coltello affilato per rimuovere le estremità del platano.
Incidi la buccia: fai delle incisioni longitudinali sulla buccia del platano. Puoi fare da 2 a 4 tagli lungo la lunghezza del frutto.
Stacca la buccia: infila il pollice o un coltello piatto sotto uno dei tagli e inizia a staccare la buccia, tirandola via con delicatezza. La buccia potrebbe venire via in pezzi grandi o piccoli, a seconda della maturità del frutto.
Rimuovi eventuali filamenti: ina volta rimossa la buccia, potrebbe esserci qualche filamento rimasto attaccato al frutto. Rimuovili con le dita o con un coltello.

Scegli il tuo gusto.

Mangoustan

LA REGINA DEI FRUTTI

L'IDEA IN PIÙ!
TAGLIALO A METÀ 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 cucchiaio, 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.

Scegli il tuo gusto.

Ananas baby

RICCHI DI VITAMINE E FRESCHEZZA TROPICALE

L'IDEA IN PIÙ! SERVILO TAGLIATO A METÀ

CONSIGLIO D'USO:
da consumare fresco, come spuntino o aggiunto a macedonie di frutta, dessert, o come guarnizione per piatti salati. La sua dolcezza lo rende perfetto per essere mangiato da solo o accompagnato con yogurt o gelato.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Basso contenuto calorico: Circa 50 calorie per 100 grammi
Ricco di vitamina C: La vitamina C è essenziale per un sistema immunitario sano e aiuta anche ad accelerare la guarigione delle ferite.
Fonte di antiossidanti: è ricco di antiossidanti, tra cui la vitamina C, che aiuta a proteggere le cellule dai danni dei radicali liberi e a migliorare la salute della pelle.
Proprietà anti-infiammatorie: La bromelina ha anche proprietà anti-infiammatorie che possono alleviare il gonfiore e contribuire alla riduzione dell'infiammazione articolare.
Digestione: contiene bromelina, un enzima che può favorire la digestione delle proteine e ridurre l'infiammazione.

COME PULIRLO

Taglia le estremità: con un coltello affilato, taglia via la parte superiore e la base dell'ananas.
Rimuovi la buccia: pela l'ananas con un coltello affilato. Fai dei tagli verticali, seguendo la curvatura del frutto, per rimuovere la buccia dura e le "scaglie" marroni.
Taglia via gli "occhi": potresti notare dei piccoli occhi (le macchie marroni) nella polpa, rimuovili, facendo piccoli tagli diagonali lungo la superficie.
Taglia l'ananas: Una volta che hai rimosso la buccia e gli occhi, taglia l'ananas a fette o a cubetti, a seconda di come desideri consumarlo.

Scegli il tuo gusto.

Maracuja

SAPORE INTENSO, DOLCE E ACIDULO
200 G

L'IDEA IN PIÙ!
CREA UN TOPPING DOLCE E ACIDULO

CONSIGLIO D'USO:
Perfetti per la preparazione di succhi freschi, cocktail, smoothie e infusi. ingrediente popolare in mousse, gelati, cheesecake, e può essere usata come topping per yogurt e torte.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Calorie: Circa 90 kcal per 100 grammi di polpa, rendendolo un frutto moderatamente calorico.
Vitamine: Ricco di vitamina C, che supporta il sistema immunitario, e vitamina A, utile per la salute della pelle e degli occhi.
Fibre: Alto contenuto di fibre alimentari, che aiutano a migliorare la digestione.
Minerali: Buona fonte di potassio, ferro e magnesio.
Antiossidanti: Contiene polifenoli e flavonoidi, che offrono proprietà antiossidanti.

COME PULIRLI

Taglia il frutto a metà: Utilizza un coltello affilato per tagliare la maracuja a metà lungo la sua sezione più corta. La buccia è spessa e dura, ma si taglia facilmente.

Estrai la polpa: Con un cucchiaino, raccogli la polpa gelatinosa e i semi dal frutto. La polpa è la parte commestibile e ha un sapore dolce-acidulo molto aromatico.

Scegli il tuo gusto.

Bananito

RICCO DI CARBOIDRATI, FONTE DI ANTIOSSIDANTI NATURALI

L'IDEA IN PIÙ!
CREA DEGLI SPIEDINI CON ALTRA FRUTTA

CONSIGLIO D'USO:
è ideale come snack salutare, grazie alla sua dolcezza naturale e praticità. Può essere consumato da solo, in macedonie, frullati, o come aggiunta a yogurt e cereali. Essendo più piccolo, può essere anche utilizzato come spuntino per i bambini.

Le immagini hanno scopo puramente illustrativo.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Energia rapida: Grazie al suo alto contenuto di carboidrati, in particolare zuccheri naturali (come il fruttosio), il bananito fornisce un'energia rapida, rendendolo un ottimo spuntino.
Fonte di antiossidanti: Le banane sono anche una fonte di antiossidanti naturali, che aiutano a combattere i danni dei radicali liberi e proteggono le cellule.
Apporto di potassio: Il contenuto di potassio è particolarmente utile per il mantenimento di un buon equilibrio elettrolitico e per supportare la funzione cardiaca.
Buona fonte di fibre: La fibra presente aiuta la digestione e contribuisce a mantenere il sistema digestivo sano, favorendo la regolarità intestinale.

COME PULIRLO

Rimuovi la buccia: Tieni il bananito con una mano e con l'altra afferra l'estremità superiore, dove si trova il piccolo picciolo. Puoi facilmente sbucciarlo come una banana normale: inizia a separare la buccia dalla polpa tirando verso il basso, partendo dalla parte superiore.
Taglia se necessario: Una volta sbucciato, puoi mangiarlo direttamente così com'è, oppure puoi tagliarlo a rondelle o a metà per renderlo più facile da consumare o per inserirlo in macedonie o frullati.

www.iperfutura.it

ABRUZZO
L'Aquila Sassa Scalo, SS17, km 25

BASILICATA
Melfi (PZ) C.da Bicocca
Moliterno (PZ) C.da Pantanelle
c/o Centro comm. Val d'Agri
Policoro (MT) Via Resia
Potenza Via Isca del Pioppo, C.da Gallitello

CAMPANIA
Agropoli (SA) Contrada Marrota
Uscita Agropoli Sud
Avellino Via Cione, 2 (ex Via Pescatori)
Battipaglia (SA)
Via Belluno (accanto all'ospedale)
Grottaminarda (AV)
Via Strada Provinciale, 36

IPER FUTURA®
La tua scelta!