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.