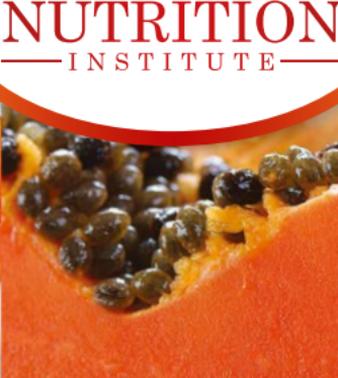


PAPAYA

I quaderni #MY ENERGY - Speciale PRODOTTI



Fibre

La papaya è un'ottima fonte di **fibre**: una porzione (180 g circa) ne contiene infatti 2,7 g corrispondenti a più del 10% del fabbisogno giornaliero.

Le fibre sono molto importanti per il corretto funzionamento dell'organismo: favoriscono la digestione e la regolarità intestinale, sostengono la salute del cuore, regolano gli zuccheri nel sangue ed aumentano il senso di sazietà, facilitando il controllo del peso.



Fitonutrienti

La papaya è ricca di fitonutrienti, composti vegetali con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, utili per mantenere l'organismo in buona salute.

È l'unico frutto che contiene **papaina**, enzima proteolitico che, se per la pianta agisce come un pesticida naturale, per l'uomo fornisce un'azione digestiva, sciogliendo le proteine in sostanze solubili di più facile assimilazione: la buccia ne racchiude 10 volte di più della polpa!

Contiene, inoltre, carotenoidi (che le conferiscono l'intensa colorazione giallo-arancio) ed in particolare la **beta-criptoxantina**, un potente antiossidante e precursore della Vitamina A, in grado di contrastare il danneggiamento delle membrane cellulari e gli effetti dell'invecchiamento. Recenti ricerche ne suggeriscono l'utilità nel ridurre il rischio di malattie degenerative e alcune forme di cancro.



Vitamine

La papaya è un'eccellente fonte di **Vitamina C**: una sola tazza ne fornisce circa il 146% del fabbisogno giornaliero raccomandato! La Vitamina C è un nutriente antiossidante che protegge dai danni dei radicali liberi, stimola la formazione del collagene e sostiene il sistema immunitario.

La papaya contiene anche **folati** (Vitamina B9), fondamentali per la produzione del materiale genetico (DNA, RNA) e per i processi di crescita cellulare: ecco perché la loro assunzione è importante in alcune fasi della vita, come infanzia, adolescenza, ricerca di gravidanza e gestazione.

Una tazza di papaya ne racchiude circa 53 mcg (una donna in attesa ne necessita di circa 600 mcg al giorno).



Come scegliere e conservare la papaya

La papaya è un delizioso frutto tropicale, dalla polpa dolce, soffice ed aromatica. La buccia, di colore verde se ancora non completamente matura, è gialla tendente all'arancione e al rosso quando è pronta da mangiare.

Nella scelta prediligi un frutto con una buona consistenza e leggermente morbido al tatto: se troppo cedevole è indice di una eccessiva maturazione. Evita altresì frutti troppo verdi poiché raccolti troppo presto.

La papaya matura va mangiata entro un paio di giorni ma può essere conservata in frigorifero per massimo una settimana. Se ancora acerba, riponila a temperatura ambiente e in un luogo al riparo dalla luce, fino a completa maturazione.



10 ricette con la Papaya protagonista.

1

Papaya bowl.

Per una sfiziosa pausa pranzo, mixa in una ciotola $\frac{1}{2}$ tazza di quinoa rossa bollita, 1 tazza di papaya a cubetti, insalata mista e 2 cucchiari di semi di zucca.



2

Papaya smoothie.

Usando un frullatore ad alta velocità
unisci 1 tazza di papaya tagliata a pezzetti,
½ vasetto di yogurt greco magro,
1 cucchiaino di semi di chia,
1 tazza di latte di mandorle
e qualche cubetto di ghiaccio.
Che cremosa golosità!



3

Papaya grill.

Mixa 2 cucchiaini di olio evo, 2 cucchiaini di succo di lime, 1 cucchiaino di salsa di soia a basso contenuto di sodio, 1 cucchiaino di senape, cipolla tritata, peperoncino fresco sminuzzato e un pizzico di coriandolo. Lascia marinare nel composto e per circa mezz'ora della papaya tagliata a fette e gamberetti puliti. Cuoci sulla griglia e servi su foglie di lattuga.



4

Risotto con papaya.

Stupisci i tuoi ospiti con un primo piatto esotico!

In una casseruola fai imbiondire 1 scalogno e del sedano affettati finemente; aggiungi 1 tazza di riso integrale e lascia tostare; unisci 2 tazze di gamberetti crudi e pian piano del brodo vegetale, fino a completa cottura. Togli dal fuoco, aggiungi 1 tazza di papaya fresca a cubetti e lascia riposare qualche minuto prima di servire.



5

Papaya porridge.

English breakfast cercasi?

Unisci in una ciotola fiocchi d'avena, cocco rapè, mandorle in scaglie e 1 cucchiaino di semi di chia; ricopri con latte di mandorle senza zucchero e lascia in frigo per tutta la notte.

Aggiungi della papaya fresca e gusta!



6

Macedonia Ambrosia.

Prepara una macedonia con fette di arancia tagliata a vivo, cubetti di papaya e ananas, banana a rondelle. Mixa a parte 2 cucchiari di succo di arancia, 2 cucchiari di miele, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia e della menta fresca tritata. Versa sulla frutta, aggiungi yogurt magro greco e cospargi con cocco disidratato.



7

Frozen yogurt alla papaya.

In un frullatore ad alta velocità
unisci 2 tazze di papaya a pezzi congelata,
1 tazza di yogurt magro greco,
1 cucchiaino di sciroppo d'acero
e 1 cucchiaino di estratto di vaniglia.
Una fresca e golosa delizia!



8

Riso, pollo & papaya.

Fai saltare in padella con un filo di olio extra vergine di oliva un mix di verdure (peperoni, funghi, sedano). Unisci del petto di pollo cotto alla griglia e cubetti di papaya. Condisci con salsa di soia a basso contenuto di sodio e servi con riso integrale bollito.



9

Papaya dessert.

Per un leggero fine pasto,
taglia a cubetti una papaya fresca ben matura
e servi con una mousse ottenuta lavorando
della ricotta fresca con yogurt greco.
Decora con scorzette di arancia e limone
e frutta secca a piacere.





10

Gelato secco caraibico.

Con l'aiuto di un frullatore ad alta velocità mixa 2 tazze di papaya, 1 tazza di latte di mandorle senza zucchero, 1 vasetto di yogurt greco, il succo di 1 lime e 1 cucchiaino di miele. Versa negli stampi per ghiaccioli e voilà.



Segui uno stile di vita sano!
Collezione i nuovi quaderni #MY ENERGY:
tanti consigli per una vita all'insegna del benessere!

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette e tanto altro
ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 /Doleitalia