

PICCOLI FRUTTI

I quaderni #MY ENERGY - Speciale Berries



Vitamine e Minerali

I piccoli frutti contengono le vitamine essenziali e i minerali di cui il corpo ha bisogno per svolgere correttamente tutte le sue funzioni vitali.

Vitamina C: potente antiossidante, protegge le cellule dallo stress ossidativo e aiuta a mantenere la pelle giovane ed elastica, stimolando la produzione di collagene.

Vitamina K: contribuisce a regolare la coagulazione del sangue, protegge le ossa rendendole più forti e funzionali e favorisce la formazione dello scheletro.

Manganese: importante oligonutriente, attiva numerosi enzimi, supporta il metabolismo delle proteine ed è necessario per il normale sviluppo osseo e del tessuto cartilagineo, nonché del buon funzionamento del sistema immunitario.

Acido folico: vitamina del gruppo B, sostiene il benessere del cuore ed è essenziale nei processi di sintesi del DNA e nella formazione dei globuli rossi da parte del midollo osseo, aiutando a prevenire alcune forme di anemia.



Fitonutrienti

I piccoli frutti sono ricchi di fitonutrienti, composti vegetali che aiutano a mantenere uno stato fisico ottimale.

Antocianine: conferiscono ai fruttini il loro caratteristico colore rosso, blu e violaceo, hanno preziose proprietà antinfiammatorie e svolgono una funzione antiossidante.

Quercetina: esercita una importante azione di protezione delle cellule del cervello e della pelle, contrasta gli effetti negativi dei radicali liberi e contribuisce a regolarizzare la pressione arteriosa.



Acido ellagico: combatte lo stress ossidativo e aiuta l'organismo a disattivare specifici agenti cancerogeni e a rallentare la produzione di cellule tumorali.

Resveratrolo: vera e propria fonte di giovinezza, interviene efficacemente nel controllo dell'invecchiamento precoce e nelle infiammazioni.

Per maggiori informazioni visita dole.it

Fibre

I piccoli frutti sono un'ottima fonte di fibre, racchiuse soprattutto nei loro semini, e ne forniscono in misura maggiore rispetto a tanti altri tipi di frutta e con un apporto calorico contenuto. Le fibre favoriscono il corretto funzionamento del cuore, facilitano il processo di digestione regolarizzando il transito intestinale, aiutano a mantenere sotto controllo il peso e riducono il rischio di sviluppo del diabete.



Ribes

(100g): 4,3g di fibre



More

(100g): 5,3g di fibre



Lamponi

(100g): 6,5g di fibre



Mirtilli

(100g): 2,4g di fibre

Come comprarli e conservarli

Sceglili freschi, con un colore intenso ed un aspetto luminoso. Verifica che la polpa sia ben soda e che non abbiano macchie e segni di deterioramento.

I piccoli frutti sono teneri e delicati, conservali in luoghi adatti per preservarne la qualità. Riponili quindi non lavati in frigorifero. More, Fragoline di bosco e Lamponi dureranno circa tre giorni; Mirtilli e Ribes si manterranno fino ad una settimana. Ricorda infine di lavarli con acqua corrente e senza sfregarli appena prima di mangiarli!



10 idee per portarli a tavola

Segui i nostri suggerimenti per gustare ogni giorno i piccoli frutti, aggiungendo colore e creatività ai tuoi piatti.



1

Colazione nutriente.

Consumali freschi assieme a cereali, fiocchi d'avena, semi di chia e yogurt, per una colazione nutriente e gustosa.

2

Sfiziose insalate.

Crea originali insalate unendoli agli ingredienti che preferisci. Ottimi con spinacini, rucola, scaglie di parmigiano e una manciata di frutta secca.



3

Acqua aromatizzata.

Prepara una bevanda insolita e dissetante tuffandoli in acqua naturale o frizzante e aggiungendo del succo di limone: sprigioneranno tutto il loro dolce aroma.



4

Golosi muffin.

Mixali freschi con farina integrale e yogurt per realizzare deliziosi e soffici muffin: una vera icona della pasticceria americana!



5

Dissetanti smoothies.

Esalta il gusto di smoothie e frullati usando i piccoli frutti nella loro preparazione. Invitante la combinazione con banana, latte di soia ed un pezzetto di zenzero fresco.

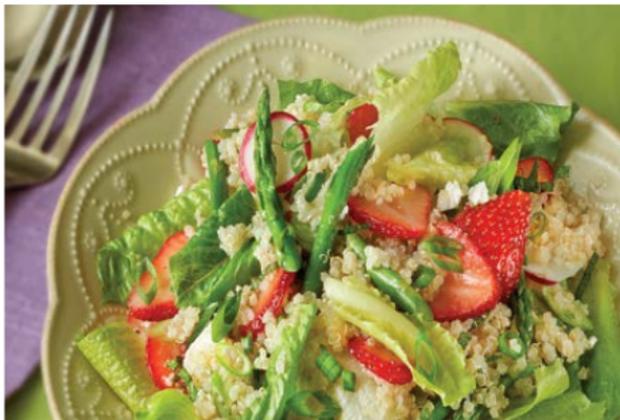


6

Gustosi primi piatti.

Unisci i berries ai cereali che preferisci (quinoa, farro, orzo, riso integrale) e qualche verdurina croccante; condisci con limone ed olio extra vergine di oliva.

Ecco pronto un gustoso ed equilibrato primo piatto!



7

Crocanti barrette.

Sciogli in un pentolino un cucchiaino di zucchero di canna e uno di miele, unisci i piccoli frutti, riso soffiato, una manciata di frutta secca e farina di mandorle; stendi il composto su una teglia, inforna e, una volta cotto, taglialo a strisce quando è ancora ben caldo: otterrai delle crocanti e salutari barrette!



8

Confetture e composte.

Prepara in casa confetture e composte con i piccoli frutti: potrai così controllare la quantità di zucchero aggiunto e fare il pieno di vitamine, minerali ed altri preziosi nutrienti quando vorrai!



9

Deliziose macedonie.

Divertiti creando infinite varietà di macedonie. E se vuoi dare un tocco esotico alla tua ricetta, aggiungi oltre ai berries, noci spezzettate o altra frutta secca e un pizzico di cannella.



10

Leggeri dessert.

Per un fine pasto leggero ma sfizioso gusta i berries al naturale oppure crea delle deliziose coppette variegata: mescola i fruttini ad uno yogurt bianco e decora con un filo di miele o sciroppo d'acero e una fogliolina di menta.



Segui uno stile di vita sano! Collezione i 10 quaderni #MY ENERGY!

*Dal Dole Nutrition Institute
tutti i 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