



• Abbinamento

Mela Fuji Val Venosta

Cacao



Potassio
140
mg ogni 100g

Mela Fuji Val Venosta

Succosa e dall'accentuata dolcezza, la mela Fuji si caratterizza anche per la sua aromaticità. Contiene importanti sali minerali come potassio e polifenoli, una vastissima famiglia di composti organici dalle molteplici azioni, tra cui supportare cuore e vasi sanguigni. La pectina della mela è un'importante fibra solubile che ci permette di fornire più consistenza e fibra nei nostri dessert, abbassandone l'indice glicemico (7).

Abbinamento

Mela e Cacao è l'abbinamento perfetto per regolare la pressione sanguigna: un tripudio di polifenoli provenienti da entrambe le materie prime in unione al potassio della mela Fuji, minerale importante per il mantenimento di una normale pressione (8,9). La versatilità della mela Fuji esprime tutto il suo potenziale in questa ricetta andando a sostituire il latte, ingrediente tipico della tradizionale crema più amata in pasticceria, la cui caseina inibisce l'assorbimento dei polifenoli del cacao (3,4,5).

Valori e potenziale

Una crema pasticciera al cacao con le calorie di una mela e tante molecole della longevità. I flavanoli, polifenoli del cacao, proteggono il nostro organismo abbassando la pressione e riducendo la rigidità arteriosa (9). Potenziamo le loro proprietà grazie all'effetto complementare con il potassio delle mele ed evitando abbinamenti scorretti, tipici della preparazione dei dessert. La mela Fuji dona corpo, cremosità e dolcezza, ottenendo una vera e propria consistenza da crema pasticciera al cacao, ma con una qualità in più, ovvero l'assenza di latte, che ostacola l'assorbimento intestinale dei polifenoli (3,4,5). Inoltre, la pectina, in qualità di fibra solubile, dona senso di sazietà e aiuta a rallentare l'assorbimento intestinale degli zuccheri del dolce, attraverso la formazione di un gel protettivo che ne rallenta l'assimilazione (7).

Melagodo

Dessert/Sweet snack

Stagionalità: Inverno



Ingredienti (per 4 pers.)

Mele Fuji Val Venosta	400 g
Cacao amaro in polvere	20 g
Mandorle	8g
Amido di mais	8g
Scorza d'arancia	q.b.



Contenuti/Allergeni

- Frutta a guscio: **Mandorle**



Preparazione

- Fare le mele Fuji a pezzetti, lasciando la buccia e cuocerle in pentola insieme alla scorza d'arancia finchè non diventano morbide.
- Frullarle ancora calde finemente con il cacao amaro e l'amido di mais. Riportare in pentola e cuocere finchè non si addensa.
- Servire guarnendo con le scaglie di mandorle.



Valori nutrizionali per porzione

Energia	350 kj/84 kcal
Grassi	2,39 g
Di cui acidi grassi saturi	0,81 g
Carboidrati	12,40 g
Di cui zuccheri	10,12 g
Fibre	4,30 g
Proteine	1,67 g
Sale	0,13 g



Mela dolce

