



• Abbinamento

**Mela
Granny Smith
Val Venosta**

Nocciola



Potassio
140
mg ogni 100g

Mela Granny Smith Val Venosta

Crocante e dal pronunciato aroma erbaceo e sapore acidulo la mela Granny Smith si differenzia per il suo minore contenuto calorico e zuccherino rispetto alle altre varietà, un buon contenuto di pectina e di acqua che ne caratterizza la sua spiccata succosità.

Abbinamento

Mela e Nocciole è l'unione amica del cuore grazie alla protezione antiossidante fornita dalla vitamina E delle nocciole (12) e dal potassio della mela Granny Smith, minerale importante per il mantenimento di una normale pressione sanguigna (8).

Valori e potenziale

Un piatto goloso e a basso indice glicemico che ha nel complesso meno grassi di un cucchiaino di olio aggiunto a crudo. L'acidità della mela Granny Smith funge da esaltatore della sapidità fornita dalle nocciole, parmigiano e speck, oltre che esaltatore delle proprietà amiche del cuore delle nocciole.

Le nocciole, inoltre, apportano grassi essenziali omega 6, specialmente di acido linoleico, importante per il mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue (13), azione in sinergia con la pectina della mela (14).

Muffin di riso venere, mela e speck

Main

Stagionalità: Primavera

Ingredienti (per 4 pers.)

Riso venere	360 g
Mela Granny Smith Val Venosta	120 g
Speck magro	40 g
Parmigiano reggiano grattugiato	30 g
Nocciole tritate	20 g
Vino bianco	20 g
Olio extravergine di oliva	10 g
Sale iodato	2 g

Contenuti/Allergeni

- Latte e prodotti a base di **Latte**,
- Frutta a guscio: **Nocciole**,
- Contiene **carne di suino**

Preparazione

- Tagliare lo speck e le mele, mantenendo la buccia e rosolare in pentola antiaderente unta con l'olio di oliva extravergine.
- Aggiungere il riso, il sale e sfumare con il vino bianco. Portare a cottura aggiungendo acqua.
- A cottura ultimata condire con il parmigiano grattugiato previsto.
- Porre il riso in stampini da muffin e servire decorando con la buccia delle mele e le nocciole sbriciolate.

Valori nutrizionali per porzione

Energia	1.648 kj/394 kcal
Grassi	10,27 g
Di cui acidi grassi saturi	2,39 g
Carboidrati	59,88 g
Di cui zuccheri	3,98 g
Fibre	4,79 g
Proteine	12,86 g
Sale	1,00 g

Mela aspra

