



• Abbinamento

**Golden
Delicious
Val Venosta**

**Tonno
fresco**



Potassio
130
mg ogni 100g

Mela Golden Delicious Val Venosta

Il giusto equilibrio tra dolcezza, acidità e croccantezza insieme al suo carattere fruttato con note di finocchio e aneto rendono la mela Golden Delicious una scelta vincente in abbinamento anche ad alimenti appartenenti al mondo ittico! Una sinergia non solo gustativa, sul piano nutrizionale la coppia diventa vincente, grazie all'unione dei sali minerali e delle fibre solubili della mela ai grassi essenziali tipici del pesce.

Abbinamento

Mela e Tonno, la coppia complementare per il benessere del nostro cuore. Il tonno contiene importanti grassi essenziali da introdurre con l'alimentazione: gli omega-3. I pesci definiti grassi contengono alcune forme di questi composti in grado di fornire supporto al nostro organismo per mantenere un normale livello di trigliceridi nel sangue, una normale pressione sanguigna e una normale funzione cardiaca (15). Le pectine contenute nella mela Golden Delicious sono altresì in grado di completare l'azione di protezione favorendo il mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue (14).

Valori e potenziale

Un piatto amico del cuore ricco di omega-3, fibre solubili, come la pectina delle mele, e un basso contenuto di grassi saturi. Inoltre, anche il potassio contenuto nella mela Golden Delicious regola lo scambio di fluidi tra le cellule del nostro organismo e aiuta a mantenere la pressione nella norma (8).

Tataki di tonno con mele

Main

Stagionalità: Tutto l'anno

Ingredienti (per 4 pers.)

Tonno fresco	320 g
Mela Golden Delicious Val Venosta	120 g
Semi di sesamo nero	40 g
Salsa di soia	20 g

Contenuti/Allergeni

- Semi di Sesamo e prodotti a base di **Sesamo**
- Soia e prodotti a base di **Soia**
- Pesce e prodotti a base di **Pesce**

Preparazione

- Tagliare il tonno a trancetti, passarlo nella salsa di soia e nei semi di sesamo, scottarlo al naturale in piastra antiaderente 1 minuto per lato circa, su tutti i lati.
- Tagliare le mele a fette, lasciando la buccia e rosolarle velocemente in pentola antiaderente.
- Servire il tataki di tonno adagiandolo sulle fettine di mela rosolate.

Valori nutrizionali per porzione

Energia	804 kj/192 kkal
Grassi	9,81 g
Di cui acidi grassi saturi	1,90 g
Carboidrati	5,54 g
Di cui zuccheri	3,22 g
Fibre	2,02 g
Proteine	19,59 g
Sale	0,79 g

Mela dolce poco acidula

