



• **Abbinamento**

Mela Pinova Val Venosta

• **Tè verde**



Potassio
120
mg ogni 100g

Mela Pinova Val Venosta

Dalle note floreali che emergono in un equilibrio tra dolcezza e acidità, la mela Pinova contiene importanti sali minerali come potassio, in quantità maggiore, fosforo e calcio. Una vasta gamma di colori la contraddistinguono, con una base che vira dal verde al giallo dorato e un sovracoloro tra l'arancione e il rosso. L'insieme di tutte queste caratteristiche di aspetto, profumo e sapore sono indice di una simultanea presenza di tante tipologie diverse di polifenoli, una vastissima famiglia di composti organici in grado di proteggere il nostro organismo.

Abbinamento

Il tè verde Matcha Sencha fa bene grazie ai suoi preziosi polifenoli, le epigallocatechine (1,2), anche dette molecole della longevità dei popoli giapponesi. In pochi sanno che il tè verde, se consumato insieme al latte e derivati, perde tutti i suoi benefici perché la caseina, una delle proteine del latte, ostacola l'assorbimento intestinale di questi importanti composti bioattivi (3,4,5). Possiamo realizzare un boost di benefici grazie alla sinergia dei polifenoli, quelli dati dalla buccia della mela Pinova e quelli donati dal tè Matcha Sencha. L'abbinamento con la mela Pinova, precedentemente cotta leggermente in forno, arricchisce la bevanda di gusto e dolcezza, evitando così di aggiungere zucchero o altri dolcificanti.

Valori e potenziale

Il tè verde contiene importanti polifenoli, le epigallocatechine, amiche del cuore e della longevità perché contribuiscono a supportare le difese antiossidanti del nostro organismo (1,2). Conferiamo dolcezza all'infuso senza usare zuccheri aggiunti o latte grazie alla naturale dolcezza della mela Pinova Val Venosta: il loro assorbimento intestinale aumenterà grazie alla breve cottura e infusione (6).

Infuso di tè verde e mele

Vitality drink

Stagionalità: Primavera

Ingredienti (per 4 pers.)

Mele Pinova Val Venosta	100 g
Tè Matcha Sencha	10 g
Cannella in polvere	q.b.
Acqua	500ml

Contenuti/Allergeni

Nessuno

Preparazione

- Tagliare a tocchetti le mele Pinova con la buccia, metterne da parte 20g cruda, le restanti passarle in forno a 180°C su carta forno per 12 minuti con un velo di cannella.
- Fare l'infuso di tè Matcha Sencha e mela cruda lasciando in infusione per 1 minuto, infine aggiungere le mele arrostate

Valori nutrizionali per porzione

Energia	57 kJ / 14 kcal
Grassi	0,05 g
Di cui acidi grassi saturi	0,01 g
Carboidrati	2,08 g
Di cui zuccheri	2,08 g
Fibre	1,64 g
Proteine	0,53 g
Sale	0,00 g

 Mela dolce acidula

