

Insalata di frutta Nutra Pick con fiori di malva



Le proprietà di frutta e verdura

Frutta e verdura possono essere considerate le nostre "**medicine naturali**" proprio perché possiedono notevoli proprietà benefiche.

Molti medicinali di uso comune derivano infatti dalle piante, quindi portare in tavola quotidianamente questi alimenti, preferibilmente crudi, è un'ottima cura di bellezza.

La frutta viene collocata tra gli alimenti alla base della piramide della dieta e consumarla in giuste quantità fa bene alla nostra salute: buona, colorata e genuina, non dovrebbe mai mancare nella nostra alimentazione quotidiana.

I minerali di frutta e verdura contribuiscono al fabbisogno giornaliero di quelle sostanze che intervengono in tante

funzioni fondamentali, in particolare magnesio, potassio, calcio, zinco, iodio e ferro.

Frutta e verdura sono fonte di vitamine in buone quantità:

vitamina A, C, folati (acido folico) oltre a sostanze antiossidanti importanti come il licopene che si trovano principalmente nella frutta gialla, arancione, rossa e nelle verdure a foglia verde, oltre a quella arancione come le carote.

La fibra, un non nutriente presente in grande quantità in frutta e verdura, riduce il rischio di contrarre malattie cardiovascolari (infarto e ictus) diabete di tipo 2, obesità, oltre a favorire il transito intestinale, ridurre la stitichezza e i sintomi della diverticolosi.

La macedonia che vi proponiamo oggi, è ancora più benefica grazie all'aggiunta di fiori di malva, noti per le loro proprietà antinfiammatorie, antimicrobiche, analgesiche, antifungine, antiossidanti ed emollienti, preziose per intestino, gola e pelle. I fiori di malva sono ricchi di flavonoidi, antociani, tannini, tocoferoli (vitamina E) e acido ascorbico (vitamina C).

Un'altra componente preziosa presente nella nostra ricetta è l'ananas o "re della frutta", chiamato così per la bromelina contenuta nel gambo; a questa sostanza sono attribuite proprietà proteolitiche, antinfiammatorie dei tessuti molli, analgesiche, anti edematose e fibrinolitiche.

La macedonia di frutta è un dessert fresco e colorato preparato con frutta di stagione, ideale da servire come fine pasto o per una merenda rigenerante, soprattutto in estate.

Potete prepararla con la frutta che preferite, seguendo la stagionalità: la frutta sarà tagliata a pezzi, condita con succo di limone e zucchero e servita con una fogliolina di menta. Potete poi accompagnarla con panna, gelato, crema, in base alle vostre preferenze.

Ricetta Lipidomica

MACEDONIA DI FRUTTA CON NUTRA PICK E FIORI DI MALVA

Come preparare la macedonia di frutta:

Lavare le fragole, eliminare il picciolo a tagliare a spicchi. Sbucciare il kiwi e l'ananas e tagliargli a pezzetti. Lavare e sbucciare la pesca e le albicocche e tagliarle a fettine o cubetti. Lavare e snocciolare le ciliegie. Staccare gli acini d'uva dal grappolo, tagliare il melone, eliminare la buccia e tagliarlo a cubetti. Mettere tutta la frutta in una ciotola di vetro e aggiungere il succo di limone o di lime e il nettare di mirtillo Nutra Pick. Amalgamare delicatamente e versare la macedonia nelle singole coppette. Prima di servirle aggiungere una fogliolina di menta. La vostra macedonia di frutta è pronta per essere gustata.

Consigli

Per la preparazione della macedonia potete utilizzare la frutta che preferite o che avete a disposizione. A parte quella utilizzate nella nostra ricetta, potete scegliere tra mela, pera, cocomero, banana, aggiungendo, mango, ribes, papaya, ecc. che potete trovare tutto l'anno.

Nella ricetta di oggi vi proponiamo il nostro prezioso nettare di mirtillo Nutra Pick, una bevanda naturale senza zuccheri aggiunti per sfruttare tutte le proprietà antiossidanti, astringenti, vaso protettive, ipolipidemizzanti, ipoglicemizzanti, antiaggreganti piastriniche, antisettiche e antivirali del mirtillo selvatico dell'Appennino Modenese

Per una presentazione più scenografica, potete servire la macedonia di frutta all'interno della calotta del melone o del cocomero.

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 38570258 : ©baibaz

TAGS: insalata, insalata

