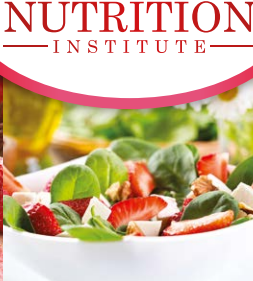


# FRAGOLA

I quaderni #MY ENERGY - Speciale PRODOTTI



# Fibre

Le fragole sono ricche di **fibre** che consentono di aumentare il senso di sazietà, regolarizzare l'intestino e ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri. Una tazza ne racchiude circa il 12% del fabbisogno giornaliero: ecco perché, oltre ad essere uno dei frutti più amati per il loro sapore dolce e delizioso, le fragole supportano la salute di stomaco e cuore. Del resto, lo hai mai notato? La fragola, piccola o grande che sia, è proprio a forma di cuore!

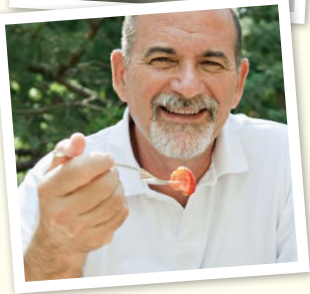
Le fragole, inoltre, sono preziose alleate di bellezza perché composte per il 90% di **acqua**, indispensabile per idratare le cellule dell'organismo senza appesantirlo con troppe calorie. Bevi spesso nel corso della giornata e mangia frutta fresca, così da rifornire il tuo corpo dell'acqua necessaria per mantenerlo in equilibrio.



# Minerali e Fitonutrienti

Le fragole sono una eccellente fonte di **manganese**, in grado di sostenere il metabolismo e lo sviluppo delle ossa. Una tazza ne fornisce circa il 30% del fabbisogno giornaliero assieme ad altri potenti antiossidanti, che contrastano l'azione negativa dei radicali liberi: gli **antociani**, responsabili anche della colorazione del frutto, e la **quercetina** che un recente studio ha riconosciuto come un valido aiuto per ridurre il rischio di sviluppo dell'Alzheimer.

Le fragole racchiudono **potassio** che, come il **sodio**, è un nutriente essenziale per bilanciare i fluidi nel corpo, garantire la funzionalità di muscoli e cuore, prevenire l'insorgere di malattie cardiovascolari preservando una corretta pressione sanguigna.



# Vitamine

Queste gemme di colore rosso intenso e brillante sono ricche di composti nutritivi che forniscono energia e promuovono lo stato di salute dell'organismo.

Le fragole sono un vero e proprio concentrato di **Vitamina C**, in grado di contrastare lo stress ossidativo, rafforzare il sistema immunitario, intervenire nella formazione del collagene e favorire la guarigione della pelle da ferite.

Le fragole contengono **Vitamina B9** (folati) la cui assunzione è molto importante per le donne durante la gravidanza, in quanto riduce il rischio di malformazioni neonatali e contribuisce allo sviluppo del tubo neurale, futura colonna vertebrale del bambino.



# Come scegliere e conservare le fragole

Nella scelta privilegia fragole profumate, di colore rosso acceso e uniforme, sode al tatto, con il picciolo verde brillante e ben attaccato.

Conservale in frigorifero per massimo 2/3 giorni e riposte in un contenitore areato e non chiuso ermeticamente.

Lava le fragole solo al momento del consumo e con il picciolo (altrimenti l'acqua verrà assorbita dalla polpa rovinando il frutto), lasciandole asciugare all'aria o tamponandole delicatamente con della carta assorbente.



# 10 ricette con la Fragola protagonista.

## 1

### Tartine di mela con fragole.

Voglia di uno snack leggero e goloso? Taglia una mela a fette sottili, spalma su ognuna del formaggio cremoso light e ricopri con una fragola tagliata a metà.



# 2

## Frozen yogurt alla fragola.

Congela 2 tazze di fragole dopodiché usando un frullatore ad alta velocità uniscile a 1 vasetto di yogurt greco magro, 1 cucchiaino di sciroppo d'acero o miele ed 1 cucchiaino di estratto di vaniglia.



# 3

## Insalata di fragole, quinoa e feta.

Per una pausa pranzo sfiziosa  
mixa in una ciotola spinacini, quinoa già cotta,  
cubetti di formaggio feta e fragole a fette.

Condisci con aceto balsamico  
e un pizzico di pepe.





# 4

## Pollo & fragole.

Cuoci del pollo sulla griglia, spennellandolo con olio extra vergine di oliva e succo di lime. Disponilo su un letto di insalata e fragole e servi con una salsa di olio e lime.

Un insolito e delizioso abbinamento!



# 5

## Fragola smoothie.

In un frullatore ad alta velocità unisci  
1 tazza di fragole, ½ vasetto di yogurt greco  
magro, 1 cucchiaino di semi di chia,  
1 tazza di latte di mandorle  
e qualche cubetto di ghiaccio.  
Che cremosa bontà!



# 6

## Gazpacho di fragole.

Con l'aiuto di un mixer frulla 1 pomodoro,  
½ cetriolo, ½ peperone rosso e 400 g di fragole;  
aggiungi ½ tazza di brodo vegetale,  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva,  
1 cucchiaino di aceto, ½ cucchiaino di aglio  
in polvere, 1 pizzico di timo, sale e pepe q.b.



# 7

## Crostini dolci alle fragole.

Mescola 200 g di ricotta con la polpa schiacciata di 1 banana, la scorza grattugiata di 1 limone e 1 cucchiaino di miele.

Spalma il composto cremoso su fette di pane tostato e disponi su ciascuna fetta le fragole.



# 8

## Ananas grigliato con fragole e balsamico.

Stupisci i tuoi ospiti con un insolito dessert!

In una ciotola condisci le fragole tagliate a fettine sottili con miele e aceto balsamico; cuoci alla griglia delle fette di ananas fresco e servile disponendo su ciascuna fetta le fragole.



# 9

## Porridge alle fragole.

In una ciotola capiente versa 1 tazza di fiocchi di avena,  $\frac{1}{2}$  tazza di cocco rapè,  $\frac{1}{2}$  tazza di mandorle a scaglie, 1 cucchiaino di semi di chia e 2 tazze di fragole.  
Ricopri con 2 tazze di latte di mandorle senza zucchero e lascia riposare in frigorifero per una notte.  
Domattina ti aspetta una ricca colazione!





# 10

## Limonaia alla fragola.

Per una bevanda rinfrescante, versa in una caraffa acqua frizzante, aggiungi qualche fragola ben matura tagliata a fettine e il succo di 1 limone; aggiungi qualche cubetto di ghiaccio e servi.



Segui uno stile di vita sano!  
Colleziona i nuovi quaderni #MY ENERGY:  
*tanti consigli per una vita all'insegna del benessere!*

# Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette e tanto altro  
ancora su alimentazione, benessere e sport.



[blog.dole.eu/it](http://blog.dole.eu/it)

 /Doleitalia