

VI KIWI

Mangia il kiwi per fare il pieno di vitamine!

Il Kiwi è povero di zuccheri, ma ricchissimo di Vitamina C importantissima per il potenziamento delle difese immunitarie contro microbi o agenti chimici; è una buona fonte di fibra, in particolare di pectina che crea un appagante senso di sazietà, contribuisce a migliorare il transito intestinale e svolge un effetto di controllo sui livelli di colesterolo e glucosio nel sangue. Contiene potassio, fosforo e vitamina E. Ha un sapore gustoso e rinfrescante, un po' acidulo e un po' zuccherino; è un leggero lassativo, ottimo per la stipsi e le difficoltà digestive.

Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Calorie	44 kcal
Acqua	84,6 g
Proteine	1,2 g
Grassi	0,6 g
Carboidrati	9,0 g
Fibra Alimentare	2,2 g
Vitamina C	85 mg
Vitamina E	1,12 mg
Potassio	400 mg
Fosforo	70 mg

RICETTA

Aperitivo al kiwi
Ingredienti per 6
persone

Una bottiglia di
prosecco frizzante, 3
kiwi maturi.

Pelare e levare la parte dura dei kiwi, metterli in un frullatore e ridurli in purea (se sono troppo acidi aggiungere un po' di zucchero a piacere). Riempire per un terzo il calice da spumante con la salsa ottenuta ed aggiungere il prosecco.

kcal per porzione	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Alcol
111	0,6 g	0,3 g	4,5 g	12,6 g
	2%	2%	17%	79%