Qualità nutrizionali delle mele

Nutrizione

Inviato da : Antonio Russo

Pubblicato il: 19/1/2025 9:00:00

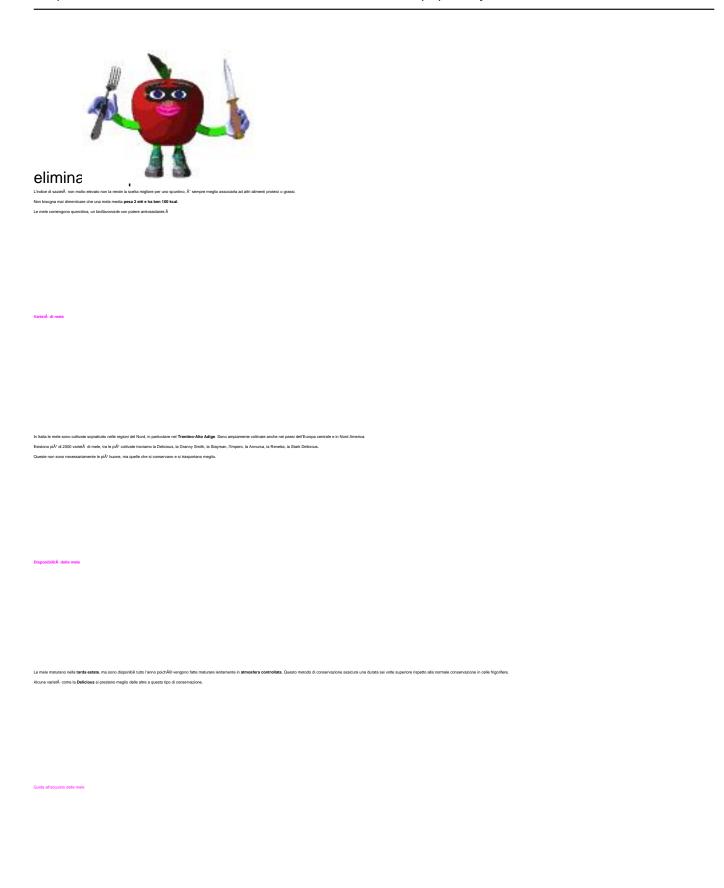
La mela Ã" un frutto originario dei paesi dell'Asia centrale e occidentale. Noto fin dall'antichitÃ, Ã" ricordata anche nella Bibbia. Gli antichi egiziani e i romani la apprezzavano molto, furono proprio i romani a introdurre le mele in Gran Bretagna.



Le mels non sono particolammente ricche di vitaminine e minerati, possono solo essere considerate una fonte discreta di vitaminia C e di potassio. Sono invece una buona forte di fibre, solubili e inasolubili. Tra di essere troviamo la peccina, un potente gelestrizzante utilizzato per produme le mammeliate. Questo spo di stra À' in grado di abbassare il colesterolo assunto con gli alimen

Qualità nutrizionali delle mele

http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1977



Al tatto devono risultare sode (non devono ammaccarsi con la semplice pressione di un dito), e non presentare incavi e ammaccature. Questo vale soprattutto per le mele piÅ^{*} grand, che Å^{*} piÅ^{*} facile che maturino troppo rispetto alle piÅ^{*} piccole.

Qualità nutrizionali delle mele

http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1977

Conservazione delle mel

Se poste in frigorifero, le mele si conservano a lungo, anche 6 settimane. Controllatele spesso e rimuovete quelle marce, poich® faranno marcire anche le alt

Â