

Frutta secca anche d'estate Energia e freschezza da bere

Publicato il 22 Luglio 2020 | 12:35

Un ottimo alimento anche in questa stagione, soprattutto se si approfitta della sua duttilità e versatilità, che la rendono facilmente adattabile alla realizzazione di dissetanti drink vegetali .

Nucis Italia, che associa le principali aziende italiane che producono e commercializzano frutta secca e frutta essiccata, si è affidata al consiglio dei nutrizionisti in merito agli alimenti ideali per il consumo estivo. Il responso è stato quello di preferire alimenti freschi e facili da digerire, a ridotto contenuto di grassi saturi ma ricchi di proteine, fibre e soprattutto acqua per mantenere i giusti livelli di idratazione.



Bevanda alla mandorla, che coniuga al meglio la leggerezza e la bontà del frutto

La frutta fresca è un ottimo alimento anche in questa stagione, soprattutto se si approfitta della sua duttilità e versatilità, che la rendono facilmente adattabile a diverse occasioni e modalità d'uso, prima fra tutte per la realizzazione di fresche e dissetanti bevande vegetali.

La frutta secca, va sottolineato, è infatti ricca di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, proteine di buona qualità, fibre, vitamine come la E, la K, la vitamina B1 e i folati, e, ancora, di minerali come il magnesio, il rame, il potassio e il selenio.

Tornando alle bevande, quella alla mandorla riesce a coniugare al meglio la leggerezza e la bontà del frutto. Sebbene sia una delle referenze vegetali preferite per chi cerca un'alternativa al latte animale, non si deve dimenticare che sul mercato è possibile trovare anche numerose alternative, da quelle più tradizionali alla nocciola o al pistacchio, fino alle più ricercate come quella alle noci pecan o persino agli anacardi.

Drink che si possono preparare anche autonomamente. Della [frutta secca](#), per inciso, non si butta via nulla, soprattutto l'okara, la polpa bianca e farinosa che resta dopo la spremitura del latte vegetale fatto in casa: spesso viene utilizzato per preparare un formaggio 100% vegetale che oggi trova impiego come ingrediente in numerose ricette, anche crudiste. Preservando il gusto dell'alimento di origine, l'okara diventa un ingrediente versatile da utilizzare "a crudo" in aggiunta a impasti base come quelli di pane, biscotti, torte e creme. Ma anche come prodotto essiccato in aggiunta a insalate estive o come guarnizione per dolci.

Per informazioni: www.nucisitalia.it