

ACEROLA, UN SUPERFRUTTO DAL BRASILE

Scritto da Administrator

Giovedì 06 Settembre 2018 10:14 - Ultimo aggiornamento Giovedì 04 Ottobre 2018 08:54



Acerola, un Superfrutto dal Brasile

L'acerola è un frutto dall'aspetto simile alla ciliegia, ma all'interno diviso in spicchi, proveniente dal Brasile, e da altri Territori centro e sud-americani. Poco calorico e ricco di antiossidanti, contiene circa 35 Kcal per 100 gr.

L'acerola (*Malpighia puniceifolia*) è una pianta originaria dell'America centro-meridionale, oggi coltivata soprattutto in Brasile. Si presenta come un albero, alto fino a 5 metri. Il suo frutto, simile ad una ciliegia di colore rosso-arancio, viene chiamato anche "Ciliegia delle Barbados" ed è disponibile fresco quasi esclusivamente nei paesi produttori, da maggio a novembre.

Ha un altissima percentuale di acido ascorbico (vitamina C), e questa è la ragione per cui viene considerato un Superfrutto.

Contiene circa 1700 mg di acido ascorbico ogni 100 grammi di frutto fresco, è il terzo frutto tra quelli conosciuti col maggior contenuto di vitamina C dopo il gubinge australiano e il camocamo amazzonico, l'arancia e il kiwi.

Ha un elevato potenziale antiossidante grazie alla presenza di numerosi polifenoli.

Contiene una notevole quantità di proteine, circa 5 gr per chilo, di vitamine A e B, e di molti minerali, tra cui manganese, da magnesio e potassio.

ACEROLA, UN SUPERFRUTTO DAL BRASILE

Scritto da Administrator

Giovedì 06 Settembre 2018 10:14 - Ultimo aggiornamento Giovedì 04 Ottobre 2018 08:54

Valori nutrizionali AcerolaAcerola

Quantità per	100 grammi	100 grammi	
Calorie	32		
Grassi	0,3 g		
Acidi grassi saturi	0,1 g		
Acidi grassi polinsaturi	0,1 g		
Acidi grassi monoinsaturi	0,1 g		
Colesterolo	0 mg		
Sodio	7 mg		
Potassio	146 mg		
Carboidrati	8 g		
Fibra alimentare	1,1 g		
Proteine	0,4 g		
Vitamina A	767 IU	Vitamina C	1.677,6 mg
Calcio	12 mg	Ferro	0,2 mg
Vitamina B6	0 mg	Vitamina B12	0 µg
Magnesio	18 mg		