ANGURIA

Proprietà benefiche

Frutto protagonista dell'estate, dissetante, rinfrescante ed ipocalorico.
La sua polpa contiene contiene infatti vitamina A, vitamina C e potassio ma anche fosforo e calcio
Infine, essendo ricca di acqua e quindi povera di calorie, l'anguria è inoltre un frutto perfetto per chi segue una dieta.

Guida all'acquisto

Per l'anguria: controllate sempre l'aspetto esterno, il frutto deve essere consistente, simmetrico e privo di ammaccature o "cicatrici".

Come conservare

Uno studio recente ha dimostrato che l'anguria conservata a temperatura ambiente è più nutriente rispetto a quella conservata in frigo o appena raccolta, più povera di licopene e betacarotene.
Si consiglia pertanto di metterla in frigorifero pochi minuti prima di servirla nella parte bassa e meno fredda e di consumarla in giornata.
Se non è ancora completamente matura si può tenere anche a temperatura ambiente, per circa 5/6 giorni.
Avvolgerla sempre nella pellicola da cucina e metterla nel cassetto della frutta oppure tagliata a pezzi in un sottovuoto.

Tratto da: http://www.alimentipedia.it/anguria.html
Copyright © Alimentipedia.it

Nell'Italia centrale e meridionale di chiama "cocomero", dal latino cucumis (cetriolo). Al nord e in Sardegna si utilizza invece il nome "anguria", dal greco angurion (cetriolo).

Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	52
Acqua (g):	95.3
Proteine (g):	0.4
Lipidi (g):	tracce
Carboidrati disponibili (g):	3.7
Zuccheri solubili (g):	3.7
Fibra totale (g):	0.2
Fibra insolubile (g):	0.2
Fibra solubile (g):	0.02
Energia (kcal):	16
Energia (kJ):	65
Sodio (mg):	3
Potassio (mg):	280
Ferro (mg):	0.2
Calcio (mg):	7
Fosforo (mg):	2
Tiamina (mg):	0.02
Riboflavina (mg):	0.02
Niacina (mg):	0.10
Vitamina A retinolo eq. (µg):	37
Vitamina C (mg):	8

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 16 Kcal.

Stagionalità

G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
					●	●	●				