

**Ar.pa Lieviti**

Un tocco di verde alle preparazioni. Spinaci in Polvere è un prodotto senza glutine, versatile e adatto per gli impasti più variegati. Nella pratica confezione da 1 chilo, può essere utilizzato da professionisti e amatori per paste e pani.



**Fa che il cibo sia la tua
medicina e la medicina
sia il tuo cibo.**

IPPOCRATE

Euro Company

È la frutta secca la protagonista delle farine del Mulino della Frutta, nuovo marchio che nasce dalla volontà di valorizzare i frutti del territorio nazionale, offrendo un prodotto autentico, privo di glutine e senza zuccheri aggiunti.



CURIOSITÀ La traduzione in lingua azteca di avocado è "albero del testicolo", perché considerato il frutto della fertilità.

10 cose che "forse" non sai dell'avocado

L'avocado è un frutto subtropicale importato dai conquistadores spagnoli in Europa nel 1.500 che, non riuscendo a pronunciare il nome che gli avevano dato gli indigeni Aztechi e Maya: "Ahuacati", lo storpiarono in "Aguacate" come ancora viene chiamato.

Il frutto da diversi anni viene coltivato anche in Sicilia ed è diventato da subito un'eccellenza nazionale: il suo sapore dolce e delicato e la sua polpa burrosa sono le caratteristiche principali che stanno entrando sempre più sulle tavole degli italiani.

CONTIENE GRASSI BUONI

Quelli monoinsaturi che sono utili per mantenere in salute il cuore. Esistono quindi grassi buoni che è importante preferire e questo frutto li conferisce se parte integrante della nostra alimentazione.

CAPELLI SANI E BELLI

Ricco di vitamina E, l'avocado è anche un antiossidante e quindi alleato dei capelli sani. Infatti li protegge dalla secchezza e dall'invecchiamento oltre a proteggerli dai raggi solari.

MASCHERA DI BELLEZZA

Tritato a pezzetti piccoli, l'avocado può essere usato come maschera di bellezza per il viso, infatti si assorbe rapidamente e offre un immediato sollievo per chi soffre di pelle secca.

IL SEME NON SI BUTTA

Il seme dell'avocado è ricco di nutrienti, il modo migliore per goderne dei benefici è quello di togliere la pellicola marrone, tagliarlo a pezzi e farlo bollire per 30 minuti per poi filtrare e gustare la tisana.

CONTIENE VITAMINA B9

L'avocado contiene elevate quantità di acido folico molto importante quotidianamente per la normale funzione cellulare e per la crescita dei tessuti. Per queste caratteristiche consigliato in gravidanza.

ALLEATO DEL CUORE

Il consumo di avocado riduce il colesterolo cattivo e i trigliceridi, mentre aiuta l'aumento del colesterolo buono. E' quindi un alleato utile per la salute del cuore.

FA PERDRE PESO

In molti pensano che l'avocado faccia ingrassare, ma la sua capacità di fornire un senso di sazietà è ideale da aggiungere durante i pasti anche e soprattutto durante un regime di dieta.

LA GIUSTA MATURAZIONE

Un avocado al giusto grado di maturazione deve avere un colore uniforme, non deve essere troppo sodo, ma neanche troppo molle o avere delle zone più dure e altre meno.

RICCO DI POTASSIO

Sappiamo che il potassio è importante, soprattutto per la circolazione e sappiamo che la banana è ricca di potassio, ma non tutti sanno che l'avocado contiene più potassio della banana.

ANTINFIAMMATORIO

L'avocado è un antinfiammatorio naturale e il suo consumo regolare può proteggere l'organismo da patologie articolari grazie alla sua azione protettiva dai radicali liberi.

