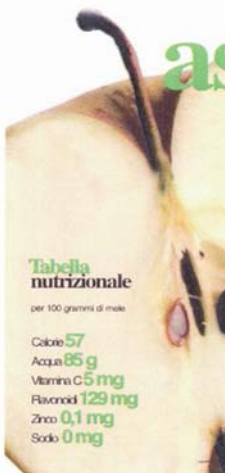


**Gusto & sapori**

Le mele, ricche di acqua e vitamine, sali minerali, povere di grassi e ricche di fibre e anti-ossidanti sono gestibili in diverse funzioni. Adatte alle diete, al controllo del colesterolo, nei problemi intestinali, nelle patologie renali, nelle patologie respiratorie, nelle anemie sideropatiche, nella cosmesi

# La Mela aspromontana ti allunga la vita



**Tabella nutrizionale**  
per 100 grammi di mela

Calorie **57**  
Acqua **85 g**  
Vitamina C **5 mg**  
Fosforo **129 mg**  
Zinco **0,1 mg**  
Sodio **0 mg**

### Curiosità

**La mela è un controcanti**  
La mela è un frutto a basso indice glicemico (15) e un'ottima fonte di fibre (10,5 g per 100 g), che favorisce il transito intestinale e riduce il rischio di diabete e malattie cardiovascolari. Inoltre, la mela è ricca di polifenoli, composti che hanno un'azione antiossidante e protettiva nei confronti del sistema circolatorio.

**La vitamina C della mela**  
La mela è una buona fonte di vitamina C, un nutriente essenziale per il sistema immunitario e la produzione di collagene. La mela è anche una buona fonte di potassio, un minerale importante per la salute del cuore e dei muscoli.

**La mela fa bene perché...**  
La mela è un frutto a basso indice glicemico, il che significa che non provoca un aumento significativo della glicemia. Inoltre, la mela è ricca di fibre, che aiutano a controllare il peso e a ridurre il rischio di diabete e malattie cardiovascolari.

**La mela rossa ti fa dimagrire**  
La mela rossa è una buona fonte di polifenoli, composti che hanno un'azione antiossidante e protettiva nei confronti del sistema circolatorio. Inoltre, la mela rossa è ricca di fibre, che aiutano a controllare il peso e a ridurre il rischio di diabete e malattie cardiovascolari.



**Mela Golden**  
Tegole la mela della mela Golden per un'esperienza di gusto che dura 20-25 giorni, circa una settimana. Quando il frutto è maturo e morbido, la mela è pronta per essere mangiata. La mela Golden è una varietà di mela che si caratterizza per il suo sapore dolce e succoso, con una buccia sottile e una polpa croccante.

**Mela Royal Gala**  
Proprio per il suo colore rosso della sua buccia è mela per le sue qualità nutrizionali. Nella preparazione della buccia di questa mela infatti sono contenute le vitamine C e E, che aiutano a combattere i radicali liberi e a ridurre il rischio di diabete e malattie cardiovascolari. Inoltre, la mela Royal Gala è una buona fonte di fibre, che aiutano a controllare il peso e a ridurre il rischio di diabete e malattie cardiovascolari.

**Mela Smith**  
Caratterizzata da una polpa bianca e succosa, la mela Smith è una varietà di mela che si caratterizza per il suo sapore dolce e succoso, con una buccia sottile e una polpa croccante.

### Mela in pastella



Che siano rosate, verdi o gialle tagliate una mela a anelli, come gli anelli di celerio. A parte, preparare una pastella con acqua e farina di riso, priva di glutine, e passarla gli anelli di mela. A questo punto bagnarli in olio extra vergine d'oliva. Questa mela può essere usata in diverse maniere, come dolce o salato. La mela in pastella è una ricetta che si prepara in pochi minuti e che è molto gustosa. La mela in pastella è una ricetta che si prepara in pochi minuti e che è molto gustosa.

Le mele dell'Aspromonte, di diverse qualità, tutte ottime, profumate e con una grande particolarità: il loro nascere e crescere fino a maturazione su un altipiano di 1200 metri, non solo, la grande luminosità e il territorio baciato da più mari con lo scirocco africano conferiscono una croccantezza unica

Si è fatto nasce da un'attenta selezione, di profumi, di tempi, di aria, di gusto, con la MELA aspromontana, dall'entroterra ionico a Bova Marina, tra Calabria e Sicilia. Chiamata da Sapi della Mela dell'Aspromonte, l'Aspromonte San Leo in collaborazione con l'Associazione Culturale e l'Associazione "Tutto ha origine una che giorno era tradizione gusto e sapore non trattandosi l'aspetto culturale che, come particolare importante, questo fenomeno viene messo in evidenza "Venti Incauti", dove l'altipiano del crinale di crinale, passano da un altipiano di 1200 metri a un altipiano di 1200 metri, non solo, la grande luminosità e il territorio baciato da più mari con lo scirocco africano conferiscono una croccantezza unica. Questo termine abbinato anche dall'Asp. Aspromonte sarà un punto fondamentale di approfondimento come collaboratore in questa bella storia.

