

# LE MANDORLE



## PROPRIETÀ

Le mandorle contengono una quota importante di acidi grassi mono e polinsaturi (tra cui omega 6), vitamine (tra cui B2 ed E), sali minerali (come manganese, magnesio, rame, fosforo e rame), oltre a fibre, proteine e antiossidanti - presenti questi ultimi soprattutto nella buccetta.



## COSA SONO

Le mandorle sono i semi commestibili ricavati dall'albero del mandorlo. Dal punto di vista nutrizionale appartengono alla classe della frutta secca a guscio, la cui assunzione è consigliata in una porzione di circa 30g al giorno (circa 10-15 mandorle).

## UTILIZZI

Le mandorle trovano facile impegno in diverse preparazioni sia dolci che salate. In ogni caso sarebbero da preferire al naturale e con la buccetta. Possono essere consumate tal quali, da sole o all'interno di insalatone, zuppe, torte e biscotti, granola, muffin, ma anche in preparazioni vegane come ad esempio la ricotta di mandorle. Inoltre vengono utilizzate nella realizzazione di olio, latte, farina.