



ARANCE ROSSE di Sicilia

TAROCCO E MORO



Az. Agr. Faro Palagonia (CT)

L'azienda Faro opera con passione da più di tre generazioni nel campo dell'agricoltura. Attraverso le sue coltivazioni, oggi riesce a coprire l'intero panorama produttivo di questi deliziosi frutti, offrendo arance succose e dal gusto eccezionale. Le arance rosse di Sicilia, come le Moro e le Tarocco, garantite dal Consorzio IGP Arancia Rossa di Sicilia, sono dotate di una carica vitaminica doppia rispetto alle altre: il segreto è il colore rosso degli spicchi ricchi di antociani, potenti antiossidanti e antiradicali liberi.



Da dicembre a
maggio



Snack
Insalate
Dolci



Vitamina A e C
Potassio e magnesio
Flavonoidi
Antociani



RICETTE



INSALATA CON FRUTTA INVERNALE E SECCA

Ingredienti (per 3 persone):

- 2 finocchi
- 3 arance
- 50g di cipollotti freschi
- 100g di mandorle
- Sale fino, pepe, olio evo

Procedimento:

Tagliare le arance a spicchi, avendo cura di non disperdere il succo. Sminuzzare i cipollotti, i finocchi e le mandorle, unendo tutti gli ingredienti in una ciotola. Condire a piacere e distribuire per il pasto.

SMOOTHIE DI ARANCE

Ingredienti (a porzione):

- 1 banana matura
- 1 arancia rossa
- 3 cucchiai di yogurt a piacere



Procedimento:

Affettare le banane in dischi da spessore di 2-3cm e porre in freezer per un' ora, magari all'interno di sacchetti già divisi in dosi. Pelare e tagliare a tocchetti le arance, aggiungere le banane compattate dal freezer e due cucchiai dello yogurt preferito. Frullare e servire.

