

Fatti con le mele

Dal sidro alla mousse, sono molti i prodotti a base di mela che trovi al supermercato. Tutti gustosi e ricchi dei preziosi nutrienti del frutto di origine



→ **1. Senza Ogm** Esselunga Bio, *Succo e polpa di mela* è prodotto solo con mele italiane e senza l'utilizzo di Ogm. (108 cal. il brick da 200 ml, 1,89 €).

→ **2. Poco alcolico** Il sidro di mele Strongbow Gold di Heineken contiene il 5% di alcool, ottenuto dalla

fermentazione naturale delle mele. È perfetto per l'aperitivo o dopo cena (la bottiglia da 300 ml costa 1,35 € e apporta 132 calorie).

→ **3. Polpose** Sono mele essiccate ma morbide e succose, ricche di fibre e di potassio, i bocconi che trovi

nella busta da 80 g *Viva la mela* di Noberasco (334 cal. la confezione, 2,19 €).

→ **4. Morbida** È dolce grazie agli zuccheri naturali delle mele la passata *Melinda mousse* (64 cal. per 100 g, 0,59 €).

→ **5. Dal Trentino** Arriva direttamente dal paese delle

mele il succo biologico di *Sil Naturalmente*. Le mele vengono spremute con un metodo artigianale, quindi il succo viene subito imbottigliato a caldo senza l'aggiunta di additivi. Il deposito sul fondo della bottiglia testimonia la freschezza dei frutti usati (1,89 € la bottiglia da 75 cl, che va conservata in frigorifero. Contiene 35 cal.).

→ **6. Da sgranocchiare** *Golden* di Chini è uno snack gustoso quanto le patatine, ma sano: le rondelle di mela essiccate sono croccanti e leggermente dolci. Puoi anche sminuzzarle e lasciarle in infuso per preparare una tisana (il sacchettino da 40 g costa 0,98 €, 143 cal.).

I prezzi sono quelli di un super del Nord