

Manzana Verde Doncella

La Manzana Verde Doncella desprende un aroma perfumado y destaca por su carne firme a la vez que jugosa y un sabor dulce. Su textura es fina y tiene un color sonrosado.

Su virtud mas conocida es la acción reguladora del intestino, también considerada como un buen tónico para el corazón y la circulación, se esta estudiando su función inhibitoria en el desarrollo del cáncer gracias a la presencia de flavonoides y polifenoles. Aporta vitaminas (C, B1, B2, B6), de potasio, fósforo, calcio y también rica en pectina, azucares y ácido málico facilitando la digestión de alimentos de alto contenido en grasa, además de limpiar la dentadura y fortalecer las encías.



Tomando dos piezas al día cruda y con piel aporta la fibra necesaria para el organismo y reduce el colesterol un 10% (combate el estreñimiento)

Milhojas de Verde Doncella y Quesos

Ingredientes:

- Manzana Verde Doncella
- Quesos Roquefort, Emmental y Gouda
- Hojas de Albahaca y polvo de nuez
- Zumo de limón

Elaboración:

1. Cortar los quesos en rodajas del diámetro de la manzana.
2. Chafar el queso roquefort y mezclarlo con polvo de nuez.
3. Cortar la manzana en 3 rodajas y rociarla con el zumo de limón.
4. Ir sobreponiendo las rodajas de manzana con las capas de queso y las hojas de albahaca.
5. Acabar decorando con una hoja de albahaca.

