

Carambolo



Tastefully Healthy



Box 1.8 Kg.

Pallet x 160 boxes

20 Master Boxes: 8 boxes each

Harvest Availability



21 a 32 °C Harvest



High Offer



Medium offer



Low offer



Jan



Feb



Mar



Apr



May



Jun



Jul



Agu



Sep



Oct



Nov



Dic

Regions of origin: Valle, Córdoba, Antioquia, Quindío, Tolima, Meta

Description

La carambole est une grosse baie jaune ou vert pâle, de 6 à 15 cm de long. Elle est formée de cinq segments contenant chacun une ou deux graines plates, qui font ressembler les « rondelles » de carambole à des étoiles à cinq branches. La peau est très fine et n'est pas retirée pour manger le fruit.

Conservation.

La carambole se conserve au frais, dans le bac à légumes du réfrigérateur, pendant minimum une semaine. Elle se gardera également très bien à l'air ambiant, dans un compotier, pendant 4 ou 5 jours maximum.

Consommation

La carambole s'utilise principalement crue. Tranchée, elle décore joliment vos assiettes en leur apportant un petit rayon de soleil. Mais elle se déguste aussi, et sa texture croquante et sa chair juteuse subliment les recettes les plus simples. Sa saveur aigre-douce, proche de la rhubarbe, fait aussi des merveilles une fois cuisinée.

Mariage et assortiments

Peu utilisée en cuisine, la carambole est surtout exploitée pour ses vertus décoratives. Glissez donc quelques tranches étoilées sur vos desserts et vos salades de fruits. Plus surprenant, servez-la en condiment avec de la charcuterie.

Se marie très bien avec :

1. Endive
2. Ananas
3. Kiwi
4. Pomme

Bienfaits.

- Abaisse le cholestérol. Le fruit de la carambole est chargé de fibres alimentaires qui aident à éliminer les graisses et le cholestérol. ...
- Prévient le cancer.
- Favorise la digestion.
- Régule la tension artérielle.
- Maintient la perte de poids

Nutriments. (pour 100 g)

Énergie [kcal] 31

APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS (en %)

Total Gras0,3 g	0%
gras saturés 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 2 mg	0%
Potassium 133 mg	3%
Total Carbohydate 7 g	2%
Fibres diététiques 2,8 g	11%
Sucres 4 g	
Proteines 1 g	2%
Vitamine C	57%
Magnésium	2%