

Anguria, scartare o mangiare i semi? La risposta è nelle loro proprietà: quali sono

Con l'arrivo dell'estate, l'anguria torna protagonista delle tavole italiane: dissetante, dolce e povera di calorie, è uno dei frutti più amati nella stagione calda. Ma quando la si mangia, arriva puntuale la domanda: i semi vanno scartati o si possono mangiare? La risposta sta tutta nelle proprietà nutrizionali di questi piccoli elementi, spesso considerati un

[Read More](#)