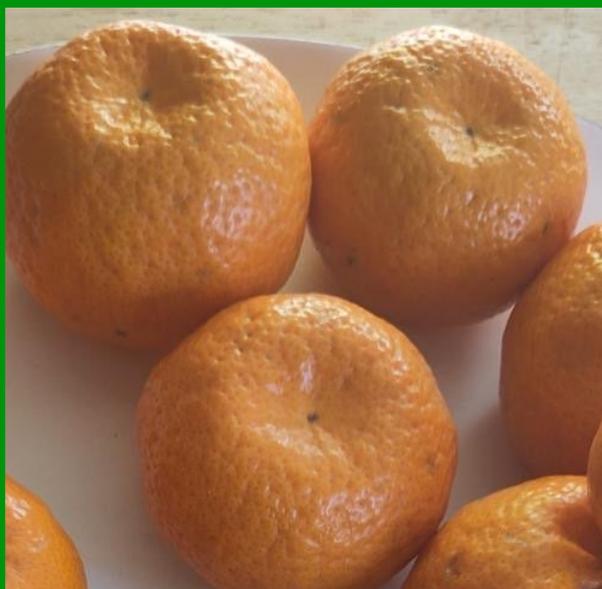


# mandarino tardivo bio



Coltivato nelle fertili terre della Piana di Gioia Tauro e nella Locride, in Calabria, il mandarino tardivo GOEL Bio ha un sapore dolce e succoso, presenta spicchi corposi con pochi o quasi privi di semi. É ricco di acqua, sali minerali, zuccheri semplici e vitamine, per questo si presta bene alla dieta dello sportivo. Si caratterizza per una buccia rugosa, poco aderente alla polpa e dal profumo intenso. É ideale da consumare al naturale, nelle insalate o per dare un tocco in più ai dolci, come base di bevande e granite rinfrescanti o come tocco fresco e colorato sui dolci. La buccia, edibile, se grattugiata, aggiunge un tocco aromatico a liquori, sciroppi e cocktail.



**Nome botanico:** Citrus Reticulata

**Varietà:** mandarino comune

**Metodo di produzione:** agricoltura biologica

**Certificazioni Azienda:** Biologica 848/18, BioSuisse, Global Gap, IFS Food.

**Periodo di raccolta/disponibilità:** dal 20 febbraio al 15 aprile

**Valori nutrizionali:** Acqua (g) 81.4; Energia (kcal) 76; Energia (kJ) 317; Proteine (g) 0.9; Lipidi (g) 0.3; Colesterolo (mg) 0; Carboidrati disponibili (g) 17,6; Amido (g) 0; Zuccheri solubili (g) 17.6; Alcool (g) 0; Fibra totale (g) 1.7; Fibra solubile (g) 0.67; Fibra insolubile (g) 1.03; Sodio (mg) 1; Potassio (mg) 210; Calcio (mg) 32; Fosforo (mg) 19; Ferro (mg) 0.3; Tiamina (mg) 0.08; Riboflavina (mg) 0.07; Niacina (mg) 0.30; Vitamina C (mg) 42; Folati (µg) 38; Vitamina A retinolo equivalente (µg) 18; Acido fitico (g) 0.



GOEL Bio