



Torta fredda al cocco e maracujá, il dolce estivo senza cottura

Fresca, profumata e golosa, è ideale per una merenda o un dessert dal sapore esotico



Torta fredda al cocco e maracujá (Foto © Paola Alemanno).

La **torta fredda al cocco e maracujá** è un dolce perfetto per l'estate: fresca, profumata e golosa allo stesso tempo è ideale per una merenda o un dessert dal sapore esotico.

Oltre a non prevedere cottura, è semplice e rapida da preparare e sicuramente riscuoterà un grande successo. Gli intolleranti ai latticini possono sostituire gli ingredienti con la corrispondente versione vegetale, ormai reperibile presso ogni supermercato.

Maracujá: il frutto della Passiflora

La [maracujá](#) è un frutto esotico, originario del Sudamerica, sempre più presente sulle nostre tavole e inconfondibile per profumo e sapore. È utilizzata in cucina per diverse preparazioni sia dolci che salate oppure è protagonista di bevande e [cocktail](#) rinfrescanti.



Il frutto della passione si ottiene dalla *Passiflora edulis* Sims, originaria del Sudamerica.

Detta anche “**frutto della passione**”, ha forma ovale, una robusta buccia viola – ma ne esiste anche una tipologia con buccia chiara – che contiene una polpa di colore giallo con semini neri. La maracuja è un **concentrato di vitamine e di betacarotene** e avrebbe proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Cocco, un alleato per la salute

Il cocco, dal canto suo, è un frutto molto nutriente la cui polpa – che si ricava dalla noce di cocco – è una potente fonte di minerali, vitamine e grassi buoni. Nello specifico, il cocco aiuta la digestione, fa bene alle ossa, ai denti e al sistema immunitario.

Insomma, rappresenta un vero e proprio toccasana per il nostro corpo tant'è che nelle isole del Pacifico la palma da cocco viene chiamata “**albero della vita**”.

Data di creazione

11/08/2019

Autore

paola-alemanno