

La vitamina A è la regina indiscutibile di questo frutto: 100 grammi di albicocca fresca contengono il 45% della razione quotidiana di Vitamina A necessaria all'organismo di un adulto. La Vitamina A è utile per lo sviluppo delle ossa, per proteggere le cellule della mucosa e della pelle, ed in generale, per il buon funzionamento di tutti i tessuti, aiutando altresì a prevenire infezioni respiratorie.

Nelle albicocche è presente una discreta percentuale di vitamina C che, trasportando l'ossigeno, consente la respirazione delle nostre cellule, favorisce l'assimilazione del ferro e la buona condizione di cartilagini, legamenti ed ossa; essa facilita inoltre la cicatrizzazione, aumenta la concentrazione di anticorpi, aiuta a rinforzare il sistema immunitario, a prevenire e curare raffreddori e influenza e problemi circolatori connessi con la gravidanza, a combattere le anemie, a proteggere il corpo dai radicali liberi ed a riequilibrare la carenza di ascorbato nel sangue dei fumatori.

La vitamina B presente in questo frutto è molto utile per il mantenimento dell'equilibrio nervoso.

L'albicocca è, infatti, indicata nei casi di svogliatezza e di leggera depressione nervosa.

- **Coppette di albicocca**

- 👉 **Preparazione**

- Lavate le albicocche, snocciolate e dividetele in due parti.

- Mettetele nel bicchiere del frullatore, aggiungendo il succo del limone e lo zucchero a velo.

- Versate il frullato in una terrina e incorporatevi delicatamente la panna montata a parte.

- Distribuite la crema nelle coppette che porrete nel frigo.

- Al momento di servire, decoratele con pezzetti di albicocca o con panna.

- **Crostata di albicocche alle mandorle**

- 👉 **Preparazione**

- Preparate la base mescolando le farine con la scorza di limone e lo zucchero.

- Tagliate a cubetti il burro e incorporatelo alla miscela.

- Ungete leggermente una tortiera di 22-24 centimetri di diametro a bordi scanalati e foderatela con l'impasto sul fondo e sui bordi.

- Punzecchiate la base con una forchetta e mettetela in frigo per 30 minuti.

- Accendete il forno a 190 gradi.

- Stendete sulla pasta della carta da forno e riempiete con fagioli secchi.

- Mettete in forno, al centro, per 10 minuti.

- Togliete fagioli e carta e rimettete la tortiera in forno per altri 10 minuti; togliete dal forno e lasciate raffreddare.

- Per la farcia mescolate la panna con l'uovo, il tuorlo, lo zucchero e l'essenza di mandorle.

- Togliete i noccioli alle albicocche e tagliatele in quarti.

- Distribuitele sulla base di pasta e copritele con la crema.

- Rimettete in forno per 35-40 minuti.

- Lasciate intiepidire.

- Al fuoco basso fate sciogliere la marmellata di albicocche e mescolatela con il succo di limone.

- Lucidate la superficie della crostata con la marmellata ancora calda e spolverizzate di mandorle a scaglie.

- Servite fredda.

- Nota : E' possibile arricchire la crostata con 6 amaretti sbriciolati da distribuire sulla pasta prima di adagiarvi le albicocche.

