

Pitahaya neboli dračí ovoce



Co to vlastně dračí ovoce je?

Dračí ovoce, zvané **pitahaya**, zkráceně také pytaia je **plod kaktusu** pocházejícího ze Střední Ameriky. Jeho slupka má sytě **růžovou až fialovou barvu**. Uvnitř je bílé, s **černými malými semínky**.

Ovoce nejvíce připomíná něco mezi **melounem a kiwi**, jak jeho chutí, tak i vzhledem uvnitř. Je hodně vodnaté a má velmi **nízký obsah kalorií**. Proto je vhodné pro lidi držící **redukční diety**.

Jak dračí ovoce kupovat

Plod by neměl být načernalý, nebo příliš měkký. Jeho slupka je **široká asi 2 mm**. Ovoce by celkově mělo vypadat „zdravě“, bez fleků a otláčenin. Většinou je zabaleno **vochranné folii**, umístěno na chladném místě.

Jak správně dračí ovoce konzumovat?

Nejllepší varianta bude, když ovoce **rozkrojíme napůl** (mělo by to jít snadno, ovoce není tak tvrdě jak vypadá), a poté ho nakrájíme na **malé měsíčky**, které buď vykusujeme, nebo je obřízneme nožem a ovoce **konzumujeme podobně jako meloun**.

Proč je dračí ovoce tak zdravé?

Dračí ovoce obsahuje velké množství **vlákniny, vápníku, karotenu, železa a vitamínu C**. Jeho semínka obsahují velké množství omega 6 a omega 3 mastných kyselin.

Recept

Recept na smoothie z dračího ovoce najdete [ZDE](#).