

## Καρπούζι: Ο βασιλιάς του καλοκαιριού

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Μέσα στην καρδιά του καλοκαιριού και την απογείωση του υδραργύρου, το καρπούζι αποτελεί μια όαση δροσιάς με πλούσια γεύση και δυνατό άρωμα. Είτε μόνο του, είτε συνοδευόμενο από λευκό τυρί αποτελεί ένα χορταστικό σνακ αλλά και ένα ελαφρύ βραδινό, με απίθανο χρωματικό συνδυασμό. Είναι το αγαπημένο φρούτο των παιδιών, αλλά και της παρέας, αφού συνήθως το καταναλώνουμε μαζεμένοι όλοι σαν οικογένεια, λόγω της ιδιαίτερα γλυκιάς και δροσιστικής του γεύσης, της υψηλής περιεκτικότητάς του σε νερό, αλλά και του πλήθους βιταμινών που διαθέτει, προσφέροντας συνάμα λίγες θερμίδες.

**Ποσοστά περιεκτικότητας σε θρεπτικά στοιχεία [\(περισσότερα...\)](#)**