

Lucio Buratto

Mangiare per gli occhi

Occhio e nutrizione

Presentazione di Umberto Veronesi



 Springer

Pappardelle alle fragole

Ingredienti e dosi per 4 persone

- ✓ 300 g di pappardelle o tagliatelle larghe all'uovo
- ✓ 300 g di fragole piccole mature
- ✓ 100 g di yogurt bianco naturale
- ✓ 50 g di ricotta di pecora
- ✓ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ ½ limone: la buccia gialla
- ✓ 4 foglie di menta
- ✓ 6 foglie di basilico

Preparazione

Nel frullatore mettere metà delle fragole, lo yogurt e la ricotta e frullare bene. Cuocere la pasta in acqua salata e scolarla.

Intiepidire in un tegame l'olio ed il basilico in foglie, versare la pasta e farla girare per pochi secondi.

Poi spegnere il fuoco e versare sopra quanto frullato e girare bene.

Quindi, mettere la menta tagliuzzata sottile e la buccia gialla di mezzo limone e girare; infine, aggiungere l'altra metà di fragole tagliate a pezzi grossi, girare e servire.



Pasta

Valutazione bromatologica a porzione

Kcal	445
Proteine (%)	12,5
Lipidi (%)	30,2
Glucidi (%)	57,3
Fibra (g)	3,6
Colesterolo (mg)	85,6

Contenuti di valore per l'occhio: ★ ★

Le **fragole** sono una buona fonte di vitamina C e di antocianosidi.

Lo **yogurt** possiede un alto indice di sazietà e, oltre ai fermenti lattici vivi, contiene vitamine del gruppo B e acido folico.

La **ricotta** è un latticino gustoso e leggero che contiene molto calcio e una modesta quantità di vitamine.

L'**olio di oliva** è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi.

Le foglie di **menta** contengono flavonoidi e il suo olio essenziale ha effetto antispastico.

Il **basilico** deve il suo profumo ai molti oli essenziali che contiene, i quali sono in grado di stimolare la secrezione salivare e gastrica.

