

Lucio Buratto

Mangiare per gli occhi

Occhio e nutrizione

Presentazione di Umberto Veronesi



 Springer

Bruschetta ricca

Valutazione bromatologica a porzione

Kcal	226
Proteine (%)	8,7
Lipidi (%)	36
Glucidi (%)	55,3
Fibra (g)	2,6
Colesterolo (mg)	0

Contenuti di valore per l'occhio: ★

Il **pomodoro** è ricco di vitamine e oligoelementi ma soprattutto contiene carotenoidi ed è la più importante fonte di licopene.

I **capperi** contengono vitamine A, C ed E, ma anche molto sodio.

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

Più è integrale e più il **pane** è ricco di vitamine e fibre.

Ingredienti e dosi per 4 persone

- ✓ 4 fette di pane casereccio tostate
- ✓ 100 g di pomodori sodi e maturi
- ✓ 8 foglie di basilico
- ✓ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ 1 cucchiaino di capperi desalati
- ✓ 8 olive denocciolate
- ✓ 1 cucchiaino di origano in polvere
- ✓ sale e pepe q.b.

Preparazione

Pelare tutti i pomodori, dopo averli passati per pochi secondi in acqua bollente; tagliarli a filetti, privarli dei semi e lasciarli scolare dell'acqua.

Fare un trito con po' un pomodoro, le olive ed il basilico.

Condire il pane con i filetti di pomodoro, una spruzzatina di origano, qualche capperi, 1 oliva a fette, trito di pomodoro e olive, sale, pepe e olio.

