

Lucio Buratto

Mangiare per gli occhi

Occhio e nutrizione

Presentazione di Umberto Veronesi



 Springer



Penne al salmone

Ingredienti e dosi per 4 persone

- ✓ 300 g di penne
- ✓ 150 g di salmone affumicato
- ✓ 70 g di panna da cucina
- ✓ 1 bicchierino di vodka
- ✓ 60 g di burro
- ✓ 1 ciuffetto di finocchietto tritato

Preparazione

Tagliare il salmone a fettine sottili e corte.

Scaldare il burro in una padella e cuocere a fuoco lento il salmone; aggiungere la vodka e lasciar evaporare; nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata.

A pasta quasi cotta unire al salmone la panna e il prezzemolo; lasciar scaldare.

Versare il tutto sulla pasta dopo averla scolata e posta in una terrina da portata.



Pasta

Valutazione bromatologica a porzione

Kcal	519
Proteine (%)	16,8
Lipidi (%)	36,6
Glucidi (%)	46,6
Fibra (g)	2,1
Colesterolo (mg)	62,5

Contenuti di valore per l'occhio: ★ ★

Il **salmone** è ricco di ω -3 e oligominerali, ma soprattutto di astaxantina che ottiene dai crostacei di cui si nutre.

Il **burro** è un derivato del latte composto da acidi grassi saturi.

La **panna** ha un elevato contenuto di grassi, ma è anche molto gustosa.

Il **finocchietto** contiene oli essenziali e flavonoidi.