

Lucio Buratto

# Mangiare per gli occhi

Occhio e nutrizione

*Presentazione di Umberto Veronesi*



 Springer

# Crema di piselli con lattuga e spinaci

## Ingredienti e dosi per 4 persone

- ✓ 250 g di piselli
- ✓ 150 g di lattuga
- ✓ 150 g di spinaci
- ✓ ½ litro di brodo vegetale
- ✓ ½ cipolla
- ✓ 2-3 foglie di menta
- ✓ 150 g di parmigiano grattugiato
- ✓ 40 g di burro
- ✓ sale e pepe q.b.

## Preparazione

Tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con un pezzetto di burro.

Unire i piselli, salare e lasciarli insaporire qualche minuto.

Versare il brodo vegetale bollente e lasciare cuocere finché i piselli diventano teneri.

Nel frattempo tagliare finemente la lattuga e gli spinaci e aggiungerli ai piselli.

Frullare, salare, aggiungere un pezzetto di burro e far cuocere per qualche minuto.

Un paio di minuti prima di servire aggiungere il parmigiano grattugiato, qualche foglia di menta tritata e una macinata di pepe.

Servire con pane tostato: può essere gradevole strofinare il pane con le foglie di menta.

Brodi, zuppe e minestre

## Valutazione bromatologica a porzione

Kcal	248
Proteine (%)	24,8
Lipidi (%)	69,5
Glucidi (%)	5,7
Fibra (g)	2,7
Colesterolo (mg)	56,8

## Contenuti di valore per l'occhio: ★★★

I **piselli** sono ricchi di vitamina C e carotenoidi, ma anche fitosteroli (ipocolesterolemizzanti).

La **lattuga** è un'ottima fonte di fibre e carotenoidi (luteina).

Gli **spinaci** sono ricchi di vitamina C e di luteina, inoltre sono ricchi di ferro, ma anche di ossalati che ne riducono l'assorbimento.

Il **parmigiano**, ricco di proteine facilmente digeribili, è poco grasso e contiene vitamina A e alcune vitamine del gruppo B.

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

La **cipolla** contiene vitamina C e una buona quantità di flavonoidi (quercetina).

