

Lucio Buratto

Mangiare per gli occhi

Occhio e nutrizione

Presentazione di Umberto Veronesi



 Springer



Pasta

Valutazione bromatologica a porzione

Kcal	492
Proteine (%)	14
Lipidi (%)	36,4
Glucidi (%)	49,6
Fibra (g)	2,3
Colesterolo (mg)	45,6

Contenuti di valore per l'occhio: ★★

La **zucca** è un'ottima fonte di carotenoidi, vitamina C e vitamine del gruppo B.

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

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

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

La **noce moscata** contiene oli essenziali, ha proprietà digestive e può essere anche allucinogena.

Dopo aver lavato bene l'epidermide, la parte esterna della **buccia dell'arancia**, il flavedo, contiene oli essenziali e anche carotenoidi.

Conchiglie con la zucca

Ingredienti e dosi per 4 persone

- ✓ 300 g di conchiglie
- ✓ 600 g di zucca sbucciata e privata dei semi e dei filamenti
- ✓ 300 g di ricotta
- ✓ 1 cipolla bianca
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ noce moscata: una grattata
- ✓ scorza d'arancia: una grattata
- ✓ sale e pepe nero q.b.

Preparazione

In un tegame far rosolare in olio la cipolla e poi aggiungere la zucca e farla cuocere fino a farla diventare bella morbida, aggiungendo acqua secondo necessità.

Salare e pepare.

In una terrina preriscaldata mettere la ricotta con un paio di cucchiaini di acqua calda, aggiungere sale, pepe e la noce moscata grattugiata e mescolare fino ad ottenere una crema morbida.

Cuocere le conchiglie e versarle calde nella terrina contenente la ricotta; aggiungere la zucca e mescolare, aggiungere una grattata di scorza d'arancia e servire.

