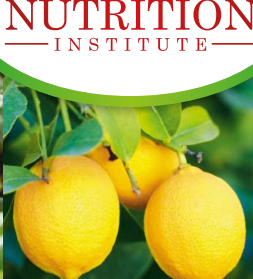


PRIMAVERA

I quaderni #MY ENERGY - Speciale 4 STAGIONI



Benvenuta Primavera!

La Primavera è la stagione dei nuovi inizi e l'occasione migliore per dare un rinnovato slancio alle buone abitudini. Via libera, quindi, all'attività fisica all'aria aperta, addio cibi ricchi e un po' pesanti dell'inverno e bentornati pasti leggeri e nutrienti, preparati con tanta frutta e verdura fresca.

Asparagi, carciofi, piselli, porri, aglio, ravanelli, barbabietole, fragole, ciliegie, kiwi sono solo alcuni tipi di frutta e verdura dei quali potrai fare il pieno in Primavera.



Le Verdure di Primavera



Carciofi: sono ricchi di fibre, vitamine C e K, folati, magnesio, potassio, ferro, rame e manganese. Scegli quelli di colore verde scuro, compatti e sodi e che risultano pesanti per la loro dimensione.



Asparagi: contengono vitamine A e K, ferro e folati. Scegli quelli con la punta verde brillante, diritta e ben chiusa. Gli asparagi di medio spessore, in genere, sono più teneri di quelli molto sottili. Prima di cuocerli elimina la parte del gambo più dura.



Ravanelli: sono fonte di vitamina C e potassio. Sceglili non troppo grandi, sodi, senza crepe e di colore vivo. Se cedono al tatto saranno poco croccanti! Per conservarli al meglio, puliscili tagliando le punte e le foglie, e riponili in frigo. Anche le foglie possono essere mangiate, utilizzandole in insalata o in altri piatti.

I Nutrienti della Frutta di Primavera

La primavera è il tempo giusto per degustare tanta frutta fresca (fragole, limoni, albicocche, ciliegie, susine, nespole, etc.). Ricca di preziosi nutrienti, aiuterà l'organismo a ripartire dopo la stagione invernale.

Vitamina C: previene l'inacidimento della pelle e combatte rughe e danni provocati dal sole. Aiuta, infatti, a proteggere le cellule dallo stress ossidativo e favorisce la sintesi del collagene. La vitamina C si trova in grande quantità nella maggior parte della frutta.

Manganese: aiuta a difendere l'organismo dall'azione dei radicali liberi, a migliorare il metabolismo dei grassi e degli zuccheri e a sostenere un corretto sviluppo osseo e cartilagineo. È presente in particolar modo nelle fragole e negli ananas.

Fibre: facilitano la digestione, inducono un prolungato senso di sazietà, favoriscono un assorbimento lento e graduale degli zuccheri e contribuiscono a tenere sotto controllo il peso. I berries, le banane, i kiwi e le albicocche sono eccellenti fonti di fibre.

Fragole per la Festa della Mamma

Le fragole sono ricche di fibre e manganese ed una sola tazza di questo prezioso frutto fornisce più vitamina C di quanta ne contiene un'arancia.

Scegli fragole di colore rosso intenso e lucido e, una volta acquistate, cerca di consumarle in giornata.

Per festeggiare la mamma in un modo speciale prova questa ricetta.

Fragole ricoperte con cioccolato fondente.

Sciogli a bagnomaria 170 g di cioccolato fondente, mescolando fino a renderlo un composto liscio; dopodiché lascia intiepidire. Immergi nel composto le fragole per metà, lasciando cadere il cioccolato in eccesso. Disponi su un vassoio foderato con carta da forno e fai raffreddare ponendo in frigo per almeno 30 minuti ma non più di 6 ore.



10 idee per gustare la Primavera.



1

Asparagi.

Disponi gli asparagi su una teglia foderata con carta da forno, condisci con olio extravergine di oliva e parmigiano e cuoci a 200 °C per 10 minuti.

2

Carciofi.

Prova i carciofi con la cottura a vapore, ponendoli sul cestello con il gambo rivolto verso l'alto e coprendo la pentola con un coperchio. Dopo circa 25-35 minuti saranno pronti!



3

Ravanelli.

Lava e taglia i ravanelli a metà;
condisci con olio extravergine
di oliva, aglio, pepe e timo;
inforna a 200 °C
per 15 minuti.



4

Piselli.

I piselli sono un delizioso e fresco condimento per la pasta integrale. Insaporisci con erbe aromatiche, olio, succo di limone e un po' di parmigiano grattugiato.



5

Porri.

Prepara una gustosa zuppa di porri.

Saltali in una terrina, assieme ad un cavolfiore, con un filo di olio extra vergine di oliva; aggiungi brodo vegetale e lascia cuocere a fuoco lento per circa 45 minuti; frulla con un mixer e aggiusta di sale e pepe.



6

Ciliegie.

Degusta le ciliegie al naturale, come uno sfizioso snack o per un fine pasto leggero e goloso. Se desideri uno squisito dessert, prepara una crema di ricotta e yogurt, versa nelle coppette, aggiungi una manciata di ciliegie e decora con del miele.



7

Kiwi.

Inizia al meglio la giornata, unendo fettine di kiwi a fiocchi d'avena, scaglie di mandorle e semi di lino. Una curiosità? Mangia anche la buccia del kiwi: è commestibile e ricca di fibre.



8

Limoni.

Usa i limoni per dare quel tocco di freschezza in più all'acqua minerale: farai il pieno di Vitamina C e sarai invogliato a bere di più!



9

Albicocche.

Poni le albicocche tagliate a metà e private del nocciolo su un teglia, irrori con un filo di miele e inforna a 180 °C per 30 minuti.
Servi con yogurt greco.





10

Fragole.

Un'idea golosa?

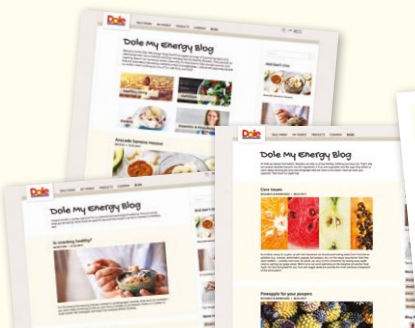
Prepara un caramello facendo sciogliere in un pentolino e a fuoco lento 2 cucchiaini di aceto balsamico, 2 cucchiaini di zucchero di canna e il succo di mezzo limone. Lascia raffreddare e distribuisci sulle fragole.



Segui uno stile di vita sano!
Collezione i nuovi quaderni #MY ENERGY:
tanti consigli per una vita all'insegna del benessere!

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette e tanto altro
ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 /Doleitalia