

La ricetta del cuore



a cura della **Dr.ssa Luisa Bedin**

Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione Ulss 13

U.O Medicina dello Sport Noale

Proposta Autunnale

Vellutata di fagioli e zucca

Difficoltà bassa

Tempo di preparazione 1 ora circa

<p>Ricetta Ingredienti per 4 persone</p>	<p>Valori nutrizionali a persona</p>
<p>Zucca g 800 Soia in scatola g 250 Aglione 1 spicchio 1 porro Sale e pepe q.b Olio extravergine d'oliva 40 g Grana 40 g Pane crostini g 140</p> 	 <p>Calorie 356 Carboidrati g 40 Proteine g 12,9 Lipidi g 16 Colesterolo mg 10,9</p>
<p>Modalità di preparazione : <i>Il piatto deve essere servito caldo o leggermente tiepido con dei crostini di pane</i></p> 	<p>Benefici per la nostra salute: Zucca : offre una forte protezione antiossidante in quanto ricca di Vit C ed E e di caroteni ricca di mucillagini fitosteroli e fitolecitina è dimostrato da studi scientifici che una dieta ricca di cucurbitacee riduca il rischio sia di cancro che di malattie cardiovascolari. Soia : migliora la stipsi in quanto ricca di fibre solubili ed insolubili</p>

<p>Eliminare la buccia della zucca togliere i semi e i filamenti interni, tagliarla a dadini piccoli e fare soffriggere con un po' d'olio insieme al porro tritato finemente a fuoco basso . Aggiungere un po' di sale e dell'acqua calda almeno 200-250 ml e cucinare per circa 25-30 minuti a fuoco medio .Dopo un po' versare la soia sgocciolata e lavata e mettere altra acqua circa 200 ml continuando a cuocere. Quando il tutto avrà raggiunto una consistenza adeguata al proprio gusto si passa tutto al mixer . Aggiungere alla fine un piccolo trito di rosmarino pepe e sale qb. Servire in tavola con l'aggiunta di un crostone / crostini di pane passato con dell'aglio precedentemente (sempre se gradito) olio e parmigiano .</p> <p>Questa piatto offre il vantaggio di essere consumato come pasto unico senza ricorrere ad altri secondi piatti , dato che la soia è una ottima fonte di proteine vegetali .</p>	<p>Controlla la glicemia ; è una ottima fonte di potassio calcio e ferro; allevia i sintomi della menopausa in quanto ricca di fitoestrogeni Porro è molto ricco d'acqua (più del 90 %) e quindi è veramente poco calorico. È ricco di vitamina B9, fonte di fibre dolci, e fonte di vitamina B6; contiene poco sodio e molto potassio proprietà diuretiche e lassative Aglio :stimola la diuresi e quindi offre un vantaggio in chi soffre di ipertensione, ricco di composti solforati che durante la masticazione producono dei composti che diminuiscono la formazione di trombi Olio extravergine d'oliva grazie al contenuto di polifenoli e di vit E concorrono a prevenire l'insorgenza delle malattie cardiovascolari e l'invecchiamento cellulare Rosmarino : ottimo tonico generale; esercita un'azione stimolante e fortificante. Agisce efficacemente negli stati di astenia, cioè in condizioni di affaticamento fisico e mentale. Agisce come antispastico e antidolorifico.</p>