Verdure per restare in forma

Data: Invalid Date | Autore: Mia S. Aaron



Buongiorno e buon lunedì mattina a tutti. E' appena cominciata una nuova settimana e, contemporaneamente sta per volgere a termine novembre. Non vi pare che questo mese sia scivolato via in fretta? Forse anche troppo. Oramai il Natale è alle porte e ci trova tutti indaffarati fra il classico shopping e la maniera per metterci in forma prima di prendere i classici due chili delle feste. E come mantenere la linea se non cucinando dei piatti a basso contenuto calorico ma, nonostante ciò, molto saporiti?[MORE]

Al riguardo, spulciando sempre nel sito **www.acenadallesorelle.com,**ho trovato una ricettina davvero curiosa che, oltre ad essere molto semplice nella preparazione, è anche economica e "*magra* ".

Ingredienti per 2 persone:
60 gr di fagioli cannellini (192 kcal);
200 gr di cicoria da taglio (24 kcal);
200 gr di cavolo verza (40 kcal);
150 gr di finocchio selvatico (24 kcal);
20 gr di olio evo (180.2 kcal);
100 gr di pane casereccio tostato (270 kcal);
sale q.b.;
peperoncino q.b.;
1 spicchio di aglio.

Dopo aver sciacquato i fagioli cannellini, metteteli a cuocere in un tegame con abbondante acqua in modo che risultino coperti del tutto. Aggiungete uno spicchio di aglio, accendete il gas e lasciate andare a fuoco vivace fino a che l'acqua non comincerà a bollire, poi abbassate la fiamma e lasciate cuocere, facendo attenzione che non si perda il bollore.

fagioli cuociano, lavate le verdure e tagliatele. Andranno tutte stufate separatamente e scolate perbene, soprattutto nel caso delle cicorie la cui acqua potrebbe risultare amarognola.

legumi saranno cotti, unite agli stessi le verdure precedentemente lessate, amalgamate il tutto e aggiustate di sale.

A piacere può essere aggiunto un del peperoncino fresco.

Tostate due fette di pane che faranno da accompagnamento alla verdura che andrà condita con olio evo a crudo.

Per coloro che tenessero particolarmente alla linea, il piatto in questione è a basso contenuto calorico come dimostrano le chilocalorie poste di fianco ad ogni singolo ingrediente.

Mia S. Aaron

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/verdure-per-restare-in-forma/21182