



MENU' DI NATALE 2018

11 dicembre CAMLEI

PARTIAMO DALL'ANTIPASTO... **Bocconcini di ricotta e mandorle**

Ingredienti: 250 gr di ricotta; 30 g di mandorle, 1 limone con buccia non trattata, pan grattato, sale e pepe q.b

Lavorare la ricotta con le mandorle tritate, la buccia di limone il sale ed il pepe fino ad ottenere una crema.

Con due cucchiari formate una pallina (20 g cad) da far rotolare nel pan grattato.

Adagiare i bocconcini sul piatto da portata e decorare con scorza di limone a listarelle.

Mandorle - perché fanno bene?

Sono ricche di vitamine in particolare la vitamina E, la vitamina A, vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B5, B6) oltre a componenti quali beta carotene e luteina.

Sono inoltre ricche di magnesio, calcio, ferro.

Ottimo alleato per le donne in premenopausa, menopausa.

UN PRIMO PIATTO DAL PROFUMO EMOZIONANTE... IL NOSTRO "COMFORT FOOD"... **Zuppa di zucca al profumo di cannella**

Ingredienti: zucca 1 kg, patate 200 g, pepe e sale q.b, cannella in polvere e noce moscata q.b, olio extravergine di oliva, pane casereccio (per crostini).

Per guarnire cannella in stecche.

Dal profumo inconfondibile alle ottime proprietà nutrizionali, **la cannella**: spezia dalle ottime proprietà di antibiotico naturale, in grado di ridurre trigliceridi e colesterolo LDL. Dalle doti antinfiammatorie e antidolorifiche, può essere utile nel contrastare i dolori premestruali oltre che mal di gola e influenza.

E **la zucca**? Alimento dolce e gustoso, amico di diete ipocaloriche e adatte a tutti, diabetici compresi, per lo scarso contenuto glucidico. Ricco di acqua (circa il 94%), caroteni (pro-vitamina A), minerali quali il fosforo, il ferro, il magnesio e il potassio oltre a vitamina C e del gruppo B.



SECONDO PIATTO SFIZIOSO E LEGGERO... **Orata allo zenzero e limone**

Ingredienti: orata 1 kg, 2 limoni non trattati, 1 cipolla, prezzemolo q.b., 1 pezzetto di radice di zenzero, olio extravergine di oliva, sale e pepe nero q.b.

Unire in una ciotola il limone tagliato a spicchi, lo zenzero pulito e tagliato a pezzettini, la cipolla a rondelle, il sale, il pepe e l'olio. Usate il composto per farcire il ventre dell'orata ed infornarla a 180° dopo averla coperta con l'alluminio formando un cartoccio.

Lo zenzero e le sue proprietà.

Il sapore tipico e pungente dello zenzero molto usato nella cucina orientale, è ormai parte anche della cucina europea sia per dolci che per cibi salati o bevande.

Contiene acqua, ma anche calcio, fosforo, sodio, potassio, magnesio, ferro, manganese e zinco.

Viene usato per problemi digestivi, assunto in caso di iperacidità gastrica, sembrerebbe efficace anche come antiemetico e anti nausea.

Le sue proprietà sono antinfiammatorie, antiossidanti, e ipocolesterolemizzanti, ma attenzione agli effetti anticoagulanti.

CONCLUDIAMO TRA PANETTONE E PANDORO CON UN DOLCE ALLE UVETTE... **Lo Strudel**

Ingredienti per l'impasto: farina 00 130 g, acqua 30 ml, 1 cucchiaio di olio di semi, 1 uovo, sale q.b

Ingredienti per il ripieno: mele golden 750 g, zucchero 6 cucchiaini, pangrattato 6 cucchiaini, burro 50 g, uvetta 50 g, cannella in polvere 1 cucchiaio, scorza di limone non trattato (1); zucchero a velo per guarnire q.b

Forno ventilato per 30 minuti a 180°

L'uvetta sultanina e le sue proprietà: essendo un frutto disidratato è un vero concentrato di energia disponibile, caratterizzato da un buon quantitativo di fibra alimentare, di sali minerali quali il potassio (mentre il calcio e il ferro contenuti sono a bassa biodisponibilità) e di polifenoli ad azione antiossidante. Utile nella stipsi se adeguatamente reidratata con acqua.