



Oggi giovedì 21 ottobre Barbanera consiglia: non facciamoci sfuggire la zucca



Sui banchi del mercato non lasciamoci oggi sfuggire le zucche. Grazie al basso contenuto calorico, apportano 17 calorie ogni 100 g di polpa. Inoltre grazie a beta-carotene, vitamine A, B ed E hanno proprietà antiossidanti. Contengono calcio, sodio, potassio, magnesio, ferro, manganese, selenio e zinco. In cucina la cottura in acqua è la meno indicata perché ne riduce il sapore e le rende acquose. Bene invece al vapore con tempi di cottura che variano dai 15 ai 40 minuti a seconda della grandezza dei pezzi.

Ultimo aggiornamento: Giovedì 21 Ottobre 2021, 11:09

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Blue Pass.



LEGGO TV

immagini da Facebook Darko Jermancic

