

PESCE AZZURRO AL CARTOCCIO

CON VERDURE



POCO SALE
MA IODATO



OMEGA 3

TIPOLOGIA: SECONDO PIATTO

Metodo di cottura: Forno

Stagionalità: Tutto l'anno

Ingredienti per persona

200 gr. di pesce azzurro (sgombrò, alici, sardine, tonno), oppure luccio, carpa;
porro, sedano, carote: q.b.
prezzemolo: q.b.
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
Poco sale iodato

PROCEDIMENTO

In un foglio di carta forno disponete il pesce curato, lavato e asciugato, e disponete sopra le verdure tagliate a listarelle e un battuto di prezzemolo e aglio. Chiudete perfettamente il cartoccio e infornatelo a 190° per 30-40 minuti. Servite adagiando il cartoccio aperto sul piatto e condite il pesce con un filo di olio extravergine di oliva e poco sale iodato.

NOTE

PIATTO RICCO IN PROTEINE, FERRO, VITAMINE, OMEGA 3. CON POCO SALE L' ECCESSIVO CONSUMO DI SALE È CORRELATO AD UN AUMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA, DETERMINANDO UN MAGGIOR RISCHIO DI SVILUPPARE PATOLOGIE CARDIO E CEREBROVASCOLARI. GLI ACIDI GRASSI OMEGA 3 PROTEGGONO IL CUORE DALLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI E SVOLGONO UN RUOLO ANTINFIAMMATORIO.

NOTE

PER OTTENERE BENEFICI SULLA SALUTE, IL CONSUMO DI PESCE NON DEVE MAI SCENDERE SOTTO LE DUE PORZIONI ALLA SETTIMANA.

L'UTILIZZO DI ERBE AROMATICHE TI PERMETTE DI RIDURRE IL CONSUMO DI SALE.