



Lo spuntino equilibrato: centrifugati di frutta e verdura abbinati ai salumi

I consigli di Citterio, secondo le linee guida della nutrizionista Martina Toschi

Involentini di prosciutto cotto e zucchine, bresaola con pane nero e prosciutto crudo con grissini integrali, da consumare con centrifugati freschi di frutta e verdura: sono solo alcuni degli abbinamenti nati dalla collaborazione tra **Citterio, azienda leader in Italia nella salumeria, e Martina Toschi, biologa nutrizionista** e autrice insieme ad altri colleghi de “La sana quarantena” per la casa editrice Tecniche Nuove.

Per garantire al nostro organismo il giusto apporto di energia e di tutti i componenti necessari al suo corretto funzionamento, **la dieta deve fornire proteine, grassi e carboidrati, ma anche acqua, vitamine e minerali.**

Commenta Martina Toschi, biologa nutrizionista: “Lo spuntino è un’ottima soluzione antifame che permette di arrivare al pranzo o alla cena senza i morsi dell’appetito, evitando così di abbuffarsi durante questi pasti principali. Lo spuntino, che sia consumato a metà mattina o metà pomeriggio, è importante che sia composto da almeno due macronutrienti principali, cercando di preferire sempre una quota proteica indispensabile per tenere basso l’indice glicemico. È infatti l’indice glicemico il responsabile degli improvvisi picchi di fame incontrollati che non permettono di seguire efficacemente un protocollo nutrizionale

Gli estratti di frutta e verdura sono ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti. Inoltre risultano altamente digeribili perché privi di fibra. Unica pecca è il rischio di fare il pieno di zuccheri. Ecco perché è indispensabile bilanciarli con la giusta quantità di proteine e quando possibile con una piccola quantità di grassi”.

Citterio, da sempre attenta alle esigenze dei consumatori e alla qualità dei propri prodotti, seguendo queste indicazioni, ha chiesto ai suoi chef di realizzare delle nuove proposte, che sappiano combinare gusto e benessere alimentare.

Abbinare centrifugati e salumi oltre a creare uno spuntino innovativo, contribuisce a diversificare quotidianamente le proprie scelte a tavola, consumando, nelle quantità e con le frequenze raccomandate, cibi e bevande appartenenti ad ogni gruppo alimentare e variando poi le scelte all’interno di ciascun gruppo alimentare.



I centrifugati inoltre, sono un concentrato di vitamine e sali minerali, **utili per resistere al caldo estivo e rigenerarsi**. La centrifuga riesce ad estrarre il succo anche da ingredienti che non si possono spremere, come carote, frutti di bosco e zenzero, e allo stesso tempo permette di mantenerne intatte le fibre.

Ecco allora qualche abbinata da sperimentare a casa, e per conoscere altre ricette è possibile consultare il sito www.citterio.com

LE RICETTE

Involtini di Prosciutto cotto Citterio e zucchine + Centrifugato frutti di bosco e yogurt magro

Ingredienti: 50 gr di prosciutto cotto Citterio, 1 zucchina, formaggio spalmabile (2 cucchiaini da tavola), frutti di bosco, 1 yogurt magro, miele.

Preparazione: frullare i frutti di bosco in mix variabile a seconda della disponibilità (per un miglior risultato di gusto sarebbe meglio, in parti uguali: lamponi, mirtilli e more. (5/6 frutti per tipo)) insieme a un vasetto di yogurt magro e a 1 cucchiaino da caffè di miele.

Tagliare la zucchina in fette sottilissime. Spalmare ciascuna fetta di zucchina con il formaggio spalmabile, disporvi sopra il prosciutto cotto a strisce e arrotolare. Se serve fermare con uno stuzzicadenti.

Bresaola della Valtellina IGP Citterio con pane nero + Centrifugato di mela verde, cetriolo, menta e lime

Ingredienti: 50 gr di Bresaola della Valtellina IGP Citterio, pane nero, 1 mela verde, 1 cetriolo, qualche foglia di menta, succo di mezzo lime.

Preparazione: sbucciare la mela e il cetriolo e spremere mezzo lime. Tagliare la mela a spicchi eliminando il torsolo. Frullare gli spicchi di mela e il cetriolo tagliato a tocchetti. Aggiungere il succo di mezzo lime e qualche foglia di menta, anch'essa frullata o intera a secondo del proprio gusto. Abbinare a crostoni di pane nero leggermente tostati, meglio se tiepidi, con la bresaola in fette e volendo un filo di olio evo.

Prosciutto crudo Citterio con grissini integrali + Centrifugato spinacini, limone, mela e zenzero

Ingredienti: 60 gr di prosciutto crudo Citterio, grissini integrali (o di altro tipo), 1 confezione di spinacini freschi, 1 limone, 1 mela gialla o rossa, zenzero fresco



Preparazione: mondare la mela, tagliarla a fette e privarla del torsolo. Frullarla insieme agli spinacini (mezza confezione), una spruzzata di limone e 2 fettine sottili di zenzero fresco. La quantità di succo di limone e zenzero può essere dosata secondo proprio gusto personale. Avvolgere i grissini con le fette di prosciutto crudo e gustare.

Per informazioni:

Encanto public relations 02 66983707

Veronica Carminati veronica.carminati@encantopr.it – cell. 334 3782823

Elisabetta Losco elisabetta.losco@encantopr.it - cell. 349 1238343