**Pochi grassi e tante proteine  
La Bresaola di Tacchino è l’alleato ideale per l’estate 2024**

*Gli chef di Citterio hanno creato con questo salume tre ricette per un pranzo leggero, fresco e tipicamente estivo*

L’estate è ormai alle porte e di pari passo aumenta il desiderio di mettersi e/o **rimanere in** **forma** in vista della bella stagione. Durante il periodo più caldo dell’anno, infatti, si cerca sempre di scegliere alimenti più leggeri e a ridotto contenuto di grassi che possano essere alleati e amici del proprio organismo.

**Citterio**, storica realtà di salumi, ha interpellato la **Dott.ssa Martina Toschi**, Biologa e Nutrizionista, per individuare alcuni consigli in vista dell’estate 2024 su come mantenere la forma fisica senza rinunciare al gusto, in particolare a quello dei **salumi**.

*“Nella stagione calda si consumano più salumi perché sono pratici e si possono abbinare facilmente* - spiega la **Dott.ssa Toschi** -. *Le persone hanno voglia di cibi meno elaborati, cibi che in abbinamento a uno stile di vita sano ed equilibrato contribuiscano al mantenimento della buona salute”.*

La **bresaola di tacchino** corrisponde proprio all’identikit dell’alimento che può essere consumato d’estate: garantisce gusto e sapore, è versatile perché utilizzabile in diverse ricette e soprattutto è adatta per il consumo anche nei regimi alimentari dietetici, considerando anche come il contenuto di lipidi saturi e il colesterolo siano davvero ridotti.

*“E’ un alimento con un buon contenuto di proteine, pochi grassi e soprattutto si tratta di carne bianca* - afferma la **Dottoressa** -. *Dunque può essere consumato con tranquillità per chi vuole mantenere una buona forma fisica. Per realizzare un pasto equilibrato bisogna associarla a una componente di carboidrato a basso indice glicemico, come del pane fresco integrale tostato, a una componente di fibra, come delle verdure, e a grassi cosiddetti “buoni”. Inoltre nelle giuste quantità può essere consumato come spuntino mattutino o pomeridiano, ma io lo consiglio anche a colazione. La bresaola di tacchino* - prosegue - *è infatti molto funzionale al mantenimento di un indice glicemico equilibrato perché ricca di proteine e di facile abbinamento al carboidrato”.*

Gli chef Citterio, per un pranzo leggero, fresco e tipicamente estivo hanno dunque realizzato tre ricette dove proprio la bresaola di tacchino diventa la vera protagonista e abbinata a dei formaggi freschi e delle verdure di stagione è capace di regalare un gusto esplosivo. Le Sofficette di **Bresaola di Tacchino** sono realizzate con **100% petto di tacchino selezionato e stagionato** e contengono **molte proteine nobili** (21g per confezione) e **pochi grassi**, solo il **2%**.

Le ricette sono:

* Bruschetta ai cereali con bresaola di tacchino, ricotta e verdure grigliate
* Involtini di bresaola di tacchino con stracchino e asparagi
* Insalata di finocchi con bresaola di tacchino, scaglie di parmigiano e mandorle

Per conoscere altre ricette che utilizzano i salumi Citterio è possibile consultare il sito [www.citterio.com](http://www.citterio.com)

**LE RICETTE**

**Bruschetta ai cereali con bresaola di tacchino, ricotta e verdure grigliate**

**Ingredienti per 1 persona: Sofficette Bresaola di Tacchino 60g, 2/3 fette di pane ai cereali, Ricotta 100g, 1 Melanzana, 1 zucchina, 1 peperone rosso e 1 giallo, Basilico fresco, Sale q.b., Olio evo**

**Preparazione: Tagliare le verdure della forma di maggior gradimento e posizionarle su una griglia preriscaldata per farle grigliare bene. Una volta pronte condire con sale, olio evo e qualche fogliolina di basilico fresco. Dopodichè prendere le fette di pane ai cereali, ricoprire con la ricotta fresca e alternare la Bresaola di tacchino con le diverse verdure grigliate.**

Tempo di preparazione: 20 minuti

Difficoltà: facile

**Involtini di bresaola di tacchino con stracchino e asparagi**

**Ingredienti per 1 persona: Sofficette Bresaola di Tacchino 60g, Stracchino 100g, Asparagi, Sale q.b., Erba cipollina**

**Preparazione: Cucinare gli asparagi in una pentola con acqua salata. Una volta abbastanza morbidi scolare e farli raffreddare. Nel frattempo prendere le fette di Bresaola di Tacchino e farcirle con lo stracchino, aggiungere gli asparagi e richiudere l’involtino con un filo di erba cipollina. Impiattare e servire.**

Tempo di preparazione: 20 minuti

Difficoltà: facile

**Insalata di finocchi con bresaola di tacchino, scaglie di parmigiano e mandorle**

**Ingredienti per 1 persona: Sofficette Bresaola di Tacchino 60g, 1 Finocchio, Parmigiano a scaglie, Mandorle, Sale e pepe q.b., Olio evo, Un filo di aceto balsamico**

**Preparazione: Per questa insalata veloce lavare il finocchio e tagliarlo a fettine sottili. Preparare in un piatto le fette di Bresaola di tacchino, unire i finocchi tagliati, le scaglie di parmigiano e mandorle a piacimento. Condire il tutto con sale, poco pepe, olio evo e un filo di aceto balsamico.**

Tempo di preparazione: 10 minuti

Difficoltà: facile

**Per informazioni:**

Encanto public relations 02 66983707

Isaac Cozzi [isaac.cozzi@encantopr.it](mailto:isaac.cozzi@encantopr.it)– cell. 3938803139