

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La dieta della zia, giorno 6: il nipotino

Redazione · Wednesday, June 30th, 2021

Mi rendo conto che può sembrare strano, ma è realmente così.

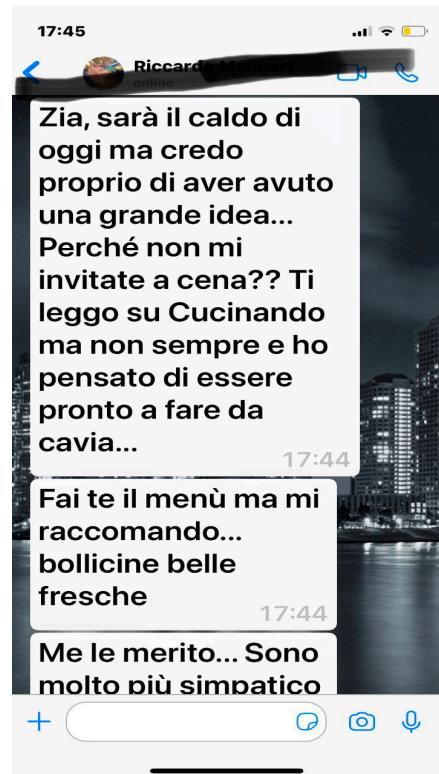
Ogni tanto ti suona il telefono e, automaticamente, ti trovi qualcuno in più seduto a tavola.

Dopo l'anno trascorso non me la sento proprio di dire di no soprattutto a lui, beh si lo ammetto anch'io ho qualche preferenza tra i miei nipoti.

Se devo essere sincera non sono neanche tanto preoccupata per la mia dieta questa volta. La cosa che mi frena questa settimana è sicuramente il caldo. Con 30 gradi chi ha voglia di accendere i fornelli?

Io no. Ma non posso neanche presentargli prosciutto e melone mi direbbe sicuramente che per “l'avvocato” mi sono anche inventata una ricetta.

Si perché dovete sapere che **la cena con l'avvocato proprio non gli è andata giù.**



La dieta della zia, giorno 5: l'avvocato di Milano

-Zia, ma chi sarebbe questo avvocato di Milano? E come mai lui lo inviti e io no? Sono sicuramente più simpatico io! – Va bene anche una mozzarella!

Siii, come se non ti conoscessi. Voglio vedere che faccia mi fai se ti presento una semplice mozzarella. E comunque quello c'è in frigorifero. Prosciutto melone e un'ottima mozzarella fior di latte arrivata direttamente dalla Puglia.

Abbiamo detto niente fornelli e allora preparatevi con un bel frullatore cena freschissima!

Gaspacho di melone con prosciutto e mozzarella con insalata e salsa ai lamponi.

Per il gaspacho di melone

750g di melone

un pezzo di radice di zenzero fresca (un paio di cm circa)

olio extravergine un paio di cucchiai

Sale pepe e se vi va un pizzico di peperoncino fresco (non troppo forte)

Basta semplicemente frullare il tutto e lasciarlo riposare in frigorifero per qualche ora.

Ho scelto di aggiungere lo zenzero perché gli sono attribuite diverse attività terapeutiche: agisce come antinfiammatorio e antiossidante inibendo l'attività dei radicali liberi e contrastando così lo sviluppo di malattie croniche legate all'invecchiamento cellulare. Riduce il gonfiore addominale promuovendo lo svuotamento gastrico dopo i pasti. Agisce come gastroprotettore stimolando la produzione di mucina. Sembrerebbe anche promuovere la perdita di peso riducendo l'infiammazione e migliorando l'efficienza del metabolismo. Riduce i livelli di zucchero nel sangue e alcuni fattori di rischio cardiovascolare.

Si lo so, mi sono dilungata un po' troppo ma, poi chi lo sente?

– All'avvocato gli hai messo lo zafferano perché fa bene e a me?

Concludiamo la cena con la nostra mozzarella accompagnata da una bella insalatina con mistanza avocado carote e lamponi condita con una vinaigrette ottenuta frullando i lamponi con 30g di olio 10g di aceto di mele e sale.

I lamponi contengono una discreta quantità di minerali tra cui magnesio, potassio fosforo e sodio. Hanno una buona quota di vitamine (A B C E e K). Sono composti per lo più di acqua quindi diuretici rinfrescanti e depurativi.

Contento? Ah, ti ho messo anche in fresco le tue bollicine preferite!

This entry was posted on Wednesday, June 30th, 2021 at 5:00 pm and is filed under [Legnano](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.