



La dieta mediterranea "smart" fa per te! ...Vero o falso?

Un nuovo quiz per conoscere la dieta mediterranea intelligente e rendere più facile scegliere un'alimentazione sana e di qualità

Domande

1

La dieta mediterranea "smart" è un modello alimentare con molte rinunce. Vero o Falso?

2

L'olio extravergine di oliva è adatto per friggere. Vero o Falso?

3

I carboidrati consumati alla sera fanno ingrassare. Vero o Falso?

4

I legumi in scatola perdono tutte le proprietà. Vero o Falso?



1. Infratti la dieta mediterranea "smart", grazie ad alcune sostanze che contengono, non scalda, a differenza di altri oli di semi che invece hanno un punto di fumo più basso e quindi sono meno resistenti al calore. Tuttavia anche se l'olio extravergine è più stabile, è sempre meglio utilizzarlo a crudo e la frittura va comunque limitata. Infatti può avere diversi effetti negativi sulla salute, oltre ad aumentare molto l'apporto calorico dei cibi.

2. Falso. Perché il bilancio energetico motivo per cui è importante sciacquare il bene. Se possibile, meglio preferire i contenitori di vetro, perché non contengono sostanze chimiche che a volte si trovano nel rivestimento interno delle lattine di metallo.

3. Falso. Per questo motivo, è importante sciacquare il bene. Se possibile, meglio preferire i contenitori di vetro, perché non contengono sostanze chimiche che a volte si trovano nel rivestimento interno delle lattine di metallo.

4. Falso. Per questo motivo, è importante sciacquare il bene. Se possibile, meglio preferire i contenitori di vetro, perché non contengono sostanze chimiche che a volte si trovano nel rivestimento interno delle lattine di metallo.

1. Infratti la dieta mediterranea "smart", grazie ad alcune sostanze che contengono, non scalda, a differenza di altri oli di semi che invece hanno un punto di fumo più basso e quindi sono meno resistenti al calore. Tuttavia anche se l'olio extravergine è più stabile, è sempre meglio utilizzarlo a crudo e la frittura va comunque limitata. Infatti può avere diversi effetti negativi sulla salute, oltre ad aumentare molto l'apporto calorico dei cibi.

2. Falso. Perché il bilancio energetico motivo per cui è importante sciacquare il bene. Se possibile, meglio preferire i contenitori di vetro, perché non contengono sostanze chimiche che a volte si trovano nel rivestimento interno delle lattine di metallo.

3. Falso. Per questo motivo, è importante sciacquare il bene. Se possibile, meglio preferire i contenitori di vetro, perché non contengono sostanze chimiche che a volte si trovano nel rivestimento interno delle lattine di metallo.

4. Falso. Per questo motivo, è importante sciacquare il bene. Se possibile, meglio preferire i contenitori di vetro, perché non contengono sostanze chimiche che a volte si trovano nel rivestimento interno delle lattine di metallo.

Risposte

Punto Ristorazione
CATERING BANQUETING

Buona cucina, buon prezzo... buon appetito!

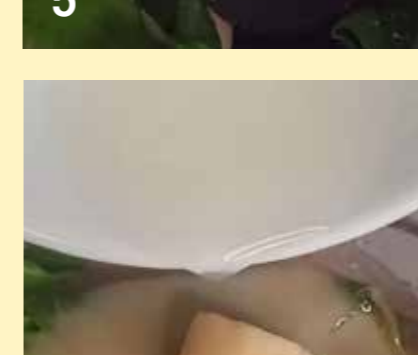
Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444

info@puntoristorazione.it

LOCANDA del PUNTO
TRATTORIA

HUMMUS DI CANNELLINI AL BASILICO

Una variante appetitosa del classico hummus ai ceci, velocissima da preparare.



INGREDIENTI (per 4 persone)

- 500 g cannellini cotti
- 30 g basilico fresco
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di tahin (crema di semi di sesamo)
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1/2 spicchio d'aglio (facoltativo)
- sale integrale q.b.

PREPARAZIONE

Tempo di preparazione: 5 minuti

Sciacquate le foglie di basilico.

Ponete in un mixer tutti gli ingredienti e frullate sino a ottenere una consistenza morbida e omogenea (aggiungete se necessario un po' d'acqua). L'hummus si conserva per circa 3 giorni in frigorifero.

Buona salute a tutti!

Scannerizza il QRCode per vedere la videoricetta!



Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista

Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. +39 347 0332740
info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

