

# TA VERDURA e FRU

## Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Calorie	17 kcal
Acqua	94,5 g
Proteine	1,3 g
Grassi	0,1 g
Carboidrati	2,8 g
Fibra Alimentare	1,2 g

## Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Vitamina A	263 µg
Acido folico	124 µg
Ferro	1 mg
Potassio	286 mg
Magnesio	52 mg
Sodio	158 mg

## RICETTA

### Coste brasate

#### Ingredienti per 4 persone

800 g di coste, una bella cipolla, 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, un paio di acciughe, un pizzico di peperoncino, sale.

Lavare e tagliare a pezzi di circa 2 centimetri le coste. Metterle a bollire in una pentola con acqua bollente e salata e farle cucinare per circa 15 minuti. Scolarle. In una pentola mettere l'olio, le acciughe, il peperoncino e la cipolla tagliata finemente e far rosolare a fuoco molto basso. Aggiungere le coste e cucinare finché diventano asciutte. Correggere di sale.

kcal per porzione	Proteine	Lipidi	Carboidrati
75	3,5 g	5,5 g	2,8 g
	18%	57%	15%

## BANANA

Molto amata dai bambini, può essere un comodo snack nutriente ed energetico da portarsi dietro come spuntino!

La banana ha un ridotto contenuto di acqua, contiene pectina (fibra alimentare) e un'alta percentuale di carboidrati. Nella banana verde e acerba questi ultimi sono presenti sotto forma di amidi che la rendono difficile da digerire. Nel corso della maturazione l'amido si trasforma gradualmente e quasi totalmente in glucosio, fruttosio e saccarosio rendendola più dolce e facilmente digeribile. Buona è anche la quantità di vitamine C, PP, A e B6, quest'ultima importante per il metabolismo delle proteine. La banana contiene diversi sali minerali come fosforo, ferro, ma soprattutto potassio, indispensabile per il funzionamento del sistema cardiovascolare. Raccomandata anche per chi svolge attività sportiva per la presenza di sostanze vasoattive come serotonina e tiramina, ha proprietà astringenti grazie ai tannini, giova alla crescita, al sistema osseo e all'equilibrio nervoso.

## Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Calorie	65 kcal
Acqua	76,8 g
Proteine	1,2 g
Grassi	0,3 g
Carboidrati	15,4 g
Fibra Alimentare	1,8 g
Vitamina A	45 µg
Vitamina C	16 mg
Vitamina PP	0,70 mg
Vitamina B6	0,29 mg
Potassio	350 mg
Fosforo	28 mg
Ferro	0,6 mg

## RICETTA

### Banane in salsa d'agrumi

#### Ingredienti per 4 persone

Una grossa arancia, 4 banane mature, 50 g di burro, succo di 1/2 limone, un bicchierino di Grand Marnier, due cucchiaini di zucchero.

Lavare l'arancia, tagliare la buccia (solo la parte arancione) e tagliarla a fettine sottili. Spremere l'arancia ed il limone. In una padella sciogliere metà burro e rosolare le banane tagliate a metà per il lungo. Una volta rosolate mettere il tutto (salsa ottenuta compresa) in un piatto. Versare il succo d'arancia e limone, il burro rimasto, i filetti di scorza d'arancia e lo zucchero nella

padella usata precedentemente e cucinare finché lo zucchero non sarà sciolto. Unire il Grand Marnier e far evaporare (se siete esperti e all'aperto potete fiammeggiare). Rimettere le banane nella padella in modo da farle insaporire con la salsa ottenuta.

kcal per porzione	Proteine	Lipidi	Carboidrati
203	1,4 g	10,7 g	25 g
	3%	47%	50%