

FINOCCHIO

Dal sapore dolce, il finocchio ha proprietà diuretiche, antinfiammatorie e...Oltre a zuccheri e proteine, il finocchio contiene vitamine A, C e sali minerali, in particolare potassio. Per il basso apporto calorico è indicato nei regimi alimentari ipocalorici. E' ricco di oli essenziali (come l'anetolo dal sapore di anice), che riducono la formazione di gas intestinali e svolgono azione antispasmodica, antisettica e riequilibrante della flora batterica intestinale. Il finocchio ha proprietà galattogena, di promozione della secrezione latte, in quanto contiene "fitoestrogeni" che agiscono sul sistema endocrino e sulla funzionalità ormonale, esercitando un effetto positivo sul sistema vascolare ed equilibrante sui livelli degli ormoni femminili; si tratta di sostanze estrogeniche naturali molto utili nell'alleviare i sintomi della menopausa e della sindrome premestruale.

Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Calorie	9 kcal
Acqua	93,2 g
Proteine	1,2 g
Grassi	tracce
Carboidrati	1,0 g
Fibra Alimentare	2,2 g
Vitamina C	12 mg
Potassio	394 mg
Fosforo	39 mg

RICETTA

Insalata di gamberetti su letto di finocchio ed arance
Ingredienti per 4 persone

Due finocchi, un'arancia, 200 g di gamberetti sgusciati, olio extra vergine di oliva, succo di limone, sale e pepe.

Far bollire in acqua salata i gamberetti per alcuni minuti. Tagliare a fette sottili il finocchio e l'arancia sbucciata. Disporre su un piatto le fettine di arancia e di finocchio. Mettere al centro i gamberetti e condire il tutto con olio, limone, sale e pepe.

kcal per porzione	Proteine	Lipidi	Carboidrati
105	8 g	5,4 g	6,1 g
	31%	46%	23%