



## NOCE

Consumata con moderazione per l'alto valore calorico, la noce può contribuire a ridurre il rischio cardiovascolare!

La noce è molto ricca di calorie, grazie alla componente lipidica di tipo oleoso, composta soprattutto da grassi polinsaturi. E' particolarmente rappresentato l'acido alfa-linoleico, acido grasso essenziale che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare, ma deve assumere necessariamente attraverso gli alimenti. Appartenente alla famiglia degli acidi grassi omega-3, l'acido alfa-linoleico è capace di svolgere un ruolo di controllo dei livelli dei trigliceridi, di migliorare la capacità di dilatazione delle arterie, riducendo quindi il rischio di insorgenza delle patologie cardiovascolari. Anche la componente proteica è importante: è presente l'arginina, aminoacido essenziale per la salute delle nostre arterie, in quanto contribuisce ad inibire i fenomeni di aggregazione piastrinica nel sangue. Oltre ad essere una buona fonte di sali minerali (potassio, ferro, fosforo, magnesio, zinco...), la noce apporta anche una certa quantità di fibra alimentare. Sono presenti anche componenti minori come la vitamina E, dotata di azione "antiossidante" contro i temuti effetti sfavorevoli dei "radicali liberi", alla base del processo di degenerazione cellulare.

### Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Calorie	689 kcal
Acqua	3,5 g
Proteine	14,3 g
Grassi	68,1 g
Carboidrati	5,1 g
Fibra Alimentare	6,2 g
Vitamina E	4,0 mg
Potassio	603 mg
Fosforo	300 mg
Ferro	2,4 mg
Magnesio	121 mg
Zinco	5,0 mg

### RICETTA Pennette con gorgonzola e noci Ingredienti per 4 persone

*320 g di pennette, 150 g di gorgonzola, 50 g di gherigli di noce, due cucchiari di parmigiano, 1/2 bicchiere di latte.*

In una padella mettere il gorgonzola tagliato a tocchetti e farlo sciogliere a fuoco lento con un po' di latte in modo da ottenere una crema. Mettere la pasta a bollire. Una volta cotta spadellarla nella salsa ottenuta aggiungendo il parmigiano ed i gherigli di noce.

kcal per porzione	Proteine	Lipidi	Carboidrati
513	20,3 g	21,6 g	59,5 g
	16%	38%	46%