

TA VERDURA e FRU

V RADICCHIO

I radicchi veneti, autentiche prelibatezze regionali!

Povero dal punto di vista calorico, il radicchio contiene fibra alimentare, che induce sazietà e stimola la peristalsi intestinale, determinando un effetto lassativo. E' una buona fonte di vitamine A, B1 e B2, calcio, ferro, fosforo e potassio. Contiene anche polifenoli, sostanze antiossidanti che conferiscono al prodotto l'intensa colorazione rosso-violacea tipica del Radicchio rosso di Treviso, di Chioggia e di Verona, con azione di prevenzione nei confronti di molte patologie. Il radicchio andrebbe mangiato crudo, perché la cottura riduce la dotazione polifenolica e vitaminica.

Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Calorie	14 kcal
Acqua	88,1 g
Proteine	1,9 g
Grassi	0,5 g
Carboidrati	0,5 g
Fibra Alimentare	1,0 g
Vitamina A	542 ug
Vitamina B1	0,06 mg
Vitamina B2	0,53 mg
Vitamina C	46 mg
Potassio	357 mg
Fosforo	45 mg
Calcio	115 mg
Ferro	7,8 mg

RICETTA

Radicchio Trevisano in saor
Ingredienti per 4 persone

500 g di radicchio rosso di Treviso, 50 g di olio extra vergine di oliva, una cipolla di media grandezza, 3/4 cucchiari di aceto, sale e pepe.

Tagliare il radicchio in quarti e cucinarlo alla piastra. In una pentola mettere l'olio e la cipolla tagliata a fettine, salare e portare avanti la cottura. Quando la cipolla è quasi cotta aggiungere l'aceto. Disporre il radicchio in una pirofila e ricoprire con il composto di cipolla. Lasciar riposare almeno un paio d'ore prime di servire.

kcal per porzione	Proteine	Lipidi	Carboidrati
91	2 g	7,7 g	3,4 g
	9%	76%	15%