

# Verdure per restare in forma

Data: Invalid Date | Autore: Mia S. Aaron



Buongiorno e buon lunedì mattina a tutti. E' appena cominciata una nuova settimana e, contemporaneamente sta per volgere a termine novembre. Non vi pare che questo mese sia scivolato via in fretta? Forse anche troppo. Oramai il Natale è alle porte e ci trova tutti indaffarati fra il classico shopping e la maniera per metterci in forma prima di prendere i classici due chili delle feste. E come mantenere la linea se non cucinando dei piatti a basso contenuto calorico ma, nonostante ciò, molto saporiti? [MORE]

Al riguardo, spulciando sempre nel sito [www.acenadallesorelle.com](http://www.acenadallesorelle.com), ho trovato una ricettina davvero curiosa che, oltre ad essere molto semplice nella preparazione, è anche economica e "magra".

Ingredienti per 2 persone:

60 gr di fagioli cannellini (192 kcal);  
200 gr di cicoria da taglio (24 kcal);  
200 gr di cavolo verza (40 kcal);  
150 gr di finocchio selvatico (24 kcal);  
20 gr di olio evo (180.2 kcal);  
100 gr di pane casereccio tostato (270 kcal);  
sale q.b.;  
peperoncino q.b.;  
1 spicchio di aglio.

Dopo aver sciacquato i fagioli cannellini, metteteli a cuocere in un tegame con abbondante acqua in

modo che risultino coperti del tutto. Aggiungete uno spicchio di aglio, accendete il gas e lasciate andare a fuoco vivace fino a che l'acqua non comincerà a bollire, poi abbassate la fiamma e lasciate cuocere, facendo attenzione che non si perda il bollore.

Mentre attendete che i fagioli cuociano, sciacquate le verdure e tagliatele. Andranno tutte stufate separatamente e scolate perbene, soprattutto nel caso delle cicorie la cui acqua potrebbe risultare amarognola.

Una volta che i legumi saranno cotti, unite agli stessi le verdure precedentemente lessate, amalgamate il tutto e aggiustate di sale.

A piacere può essere aggiunto un del peperoncino fresco.

Tostate due fette di pane che faranno da accompagnamento alla verdura che andrà condita con olio evo a crudo.

Per coloro che tenessero particolarmente alla linea, il piatto in questione è a basso contenuto calorico come dimostrano le chilocalorie poste di fianco ad ogni singolo ingrediente.

Mia S. Aaron

---

Articolo scaricato da www.infooggi.it  
<https://www.infooggi.it/articolo/verdure-per-restare-in-forma/21182>

