Carciofi arranganati

- **Ingredienti:**

  - 600 g carciofi
  - 300 g pomodorini
  - 50 g pecorino grattugiato
  - 20 g olio extravergine di oliva
  - 1 uovo
  - 2 spicchi di aglio
  - 15 g prezzemolo
  - sale e pepe q. b.

- **Preparazione:**

  Privare i carciofi della parte esterna più dura. Disporli in una pirofila da forno condendoli con sale, olio extravergine di oliva, prezzemolo, aglio tritato, pomodorini e pepe. Ricoprirli con un composto di pecorino grattugiato e uova.
  Cuocerli in forno per circa 35 minuti

- **Apporto calorico:**

  Le calorie del piatto per porzione sono pari a: Kcal 179 ca.

- **Proprietà salutistiche:**

  Il piatto è caratterizzato da un buon contenuto di Rame (48%): tale sale minerale svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento delle ossa, dei tessuti connettivi, del cervello, del cuore e di altri organi; facilita la formazione dei globuli rossi, l'assorbimento e il trasporto del ferro; è stato inoltre dimostrato che il rame stimola il sistema immunitario nel contrastare le infezioni batteriche e virali e aiuta a limitare gli effetti dei radicali liberi; ha infine capacità antiossidanti e interviene nei processi di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute. Il Potassio (43%), anch'esso presente nel piatto, ha una funzione importate per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso

nervoso e per il regolamento della contrazione muscolare; ha effetto sull'eccitabilità neuromuscolare, ritmo del cuore, la pressione osmotica, equilibrio acido-base e la ritenzione idrica. Il contenuto di Fosforo (36%) è moderato: gran parte del fosforo dell'organismo (85% circa) si trova nelle ossa, insieme al calcio, il restante nei tessuti molli e liquidi extracellulari dove svolge un ruolo strutturale e funzionale; è indispensabile in vari processi di produzione di energia (metabolismo dei grassi, dei carboidrati e delle proteine) e stimola le contrazioni muscolari. Il Manganese (30%) interviene attivamente in numerosi meccanismi biologici utili all'equilibrio complessivo della salute, quali: coagulazione del sangue, attività tiroidea, fertilità, sistema immunitario, colesterolo, glicemia, formazione delle ossa, ecc.; sembra avere, inoltre, riscontri positivi per la profilassi di alcune affezioni, quali epilessia, deficit neurologici, diabete mellito, ritardi della crescita, ulcera, insufficienza renale, infarto e persino tumori. Il Calcio (30%) è il minerale più presente nell'organismo umano; svolge infatti un ruolo di primo piano nella costituzione dello scheletro umano e dei denti; combatte pertanto la propensione all'osteoporosi e alla decalcificazione; è coinvolto nel rilassamento muscolare, prevenendo crampi e contratture, nella trasmissione dell'impulso nervoso, nella coagulazione del sangue, nella pressione sanguigna e nella difesa immunitaria.
Tra le vitamine si segnala la presenza della Vitamina K (125%): caratterizzata da proprietà antiemorragiche, è coinvolta nei processi di coagulazione del sangue poiché fornisce al fegato le sostanze necessarie a produrre i fattori della sua coagulazione. Il Folato (64%) è essenziale per un corretto funzionamento del cervello, concentrandosi nel liquido spinale ed extracellulare; è fondamentale per la salute mentale ed emozionale; aumenta l'appetito, stimola la produzione di acido cloridrico che aiuta a prevenire parassiti e avvelenamenti alimentari. La Vitamina A (56%) oltre a contribuire al buon funzionamento del meccanismo visivo (è necessaria all'integrità della cornea, di pelle, mucose e membrane cellulari), ha poteri antiossidanti, proprietà antinfiammatorie, capacità di favorire i processi riparatori del tessuto connettivo e, in più, stimola la produzione di melanina nonché la differenziazione e lo sviluppo cellulare. La Vitamina C (52%) possiede un'importante azione antiossidante; grazie alla sua azione positiva sulla sintesi di collagene è in grado di irrobustire i vasi sanguigni, aiuta la guarigione delle ferite e delle fratture ossee e mantiene sani i denti e le gengive; ha un blando effetto antistaminico e riduce i sintomi delle malattie da raffreddamento e migliora la funzione respiratoria.

Galleria Foto VISUALIZZA SCHERMO PIENO
(per uscire: ESC per desktop, doppio tap per mobile)

Ultima modifica: Mercoledì 12 Agosto 2020

Condividi

Reti Sociali

Quanto ti è stata utile questa pagina? Select rating Nessun voto

Rate

Source URL: https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/ricette/carciofi-arranganati