Polpette di pane con prezzemolo e formaggio pecorino

- **Ingredienti:**

  500 g pane raffermo
  250 g pecorino
  4 uova
  olio per frittura q. b
  1 spicchio di aglio
  sale, pepe e prezzemolo q. b.

- **Preparazione:**

  Lasciare in ammollo in acqua e/o latte il pane. Dopo averlo ammorbidito, strizzarlo bene e metterlo in una ciotola. Aggiungere uova, formaggio grattugiato, prezzemolo, sale, pepe ed impastare il tutto. Lasciare riposare l’impasto per circa 30 minuti. In una casseruola versare l’olio e portarlo a temperatura; prendere un cucchiaio e modellare l’impasto, quindi friggere le polpette.

- **Apporto calorico:**

  Le calorie del piatto per porzione sono pari a: Kcal 657 ca.

- **Proprietà salutistiche:**

  Il piatto è caratterizzato da un elevato apporto di Fosforo (105%): 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. Buono l’apporto di Selenio (79%): in associazione con la vitamina E opera come antiossidante bloccando la formazione di radicali liberi; esso inoltre partecipa alla protezione del sistema cardiovascolare, al rallentamento dell'anormale crescita cellulare, alla produzione di anticorpi e al rafforzamento delle difese immunitarie; svolge un ruolo fondamentale nel buon funzionamento della tiroide. Anche il Calcio (78%) è presente nel piatto: il calcio 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. Il Rame (64%) 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.
Tra le vitamine si riscontra la presenza del Folato (89%): esso 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 K (59%) 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. La Vitamina A (54%) 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 B2 (49%) è essenziale in molte funzioni del metabolismo, specie quelle riguardanti i tessuti; mantiene in buona salute le mucose respiratorie e digestive, oltre a contribuire all'integrità del sistema nervoso, della pelle e degli occhi; è utilizzata per la formazione di globuli rossi nel sangue, la produzione di anticorpi, la respirazione cellulare e la crescita.

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

Ultima modifica: Martedì 11 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/polpette-di-pane-con-prezzemolo-e-formaggio-pecorino