

Peperoncini (curnaletti) al pomodoro



- **Ingredienti:**

400 g peperoncini
100 g pomodori
30 g olio extravergine di oliva
sale q. b.

- **Preparazione:**

In una casseruola mettere l'olio e i peperoncini precedentemente lavati e privati dei semi. Soffriggerli per bene, aggiungere il sale e i pomodori tagliati a pezzi. Cuocere per 4 minuti.

- **Apporto calorico:**

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: Kcal 395 ca.

- **Proprietà salutistiche:**

Il piatto è caratterizzato da un elevato contenuto di Potassio (96%): esso 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. Anche il contenuto di Ferro (44%) è rilevante: esso svolge un'importante funzione nell'organismo umano in quanto serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli; ciò che caratterizza il ferro non è la quantità assoluta ma la sua biodisponibilità, cioè la percentuale effettiva che il nostro organismo riesce ad assorbire e utilizzare. Anche il Manganese (42%) è presente nel piatto: esso 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 Rame (24%) 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. Infine il Magnesio (24%) il quale, come il calcio, gioca un ruolo fondamentale nella mineralizzazione delle ossa e nella regolazione della pressione sanguigna; regola inoltre le funzioni di alcuni enzimi, la sintesi proteica, la contrazione muscolare e la trasmissione dell'impulso nervoso.

Tra le vitamine si riscontra la presenza della Vitamina K (152%): 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 B2 (86%) è fondamentale 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. La Vitamina B6 (59%) è necessaria al corretto funzionamento di alcune funzioni cerebrali, per l'integrità del sistema nervoso e per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore; è utile in alcune forme di anemia; sono stati dimostrati effetti positivi anche sulla sindrome premestruale. La Vitamina B3 (55%) partecipa attivamente alla salute della pelle, al buon funzionamento del sistema nervoso ed alla normale secrezione di fluidi biliari; potenzia la memoria e sembra essere efficace anche nel trattamento degli stati di ansia; migliora la circolazione e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.

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?

Nessun voto

Rate

Source URL: <https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/ricette/peperoncini-%28curnaletti%29-al-pomodoro>