

## Cipolla: un'alleata per la nostra salute

### **NUTRI-lipidomica** *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*

---



## Salsa di cipolla al profumo di salvia

La cipolla è un alimento dalle proprietà benefiche spesso trascurate, a causa del suo sapore forte e permanente. Se però scegliamo una varietà delicata come quella DOP di Acquaviva, oppure la rossa di Tropea, ricche entrambe di antociani, potenti antiossidanti, scopriremo la gradevolezza del suo sapore delicato e del suo profumo mai invadente. I benefici di questo bulbo sono innumerevoli: è un alimento che esprime proprietà antinfiammatorie perché contiene dei fitonutrienti, i tiosulfinati, che hanno azione di blocco degli enzimi che attivano l'infiammazione. Se poi condita in modo adeguato la cipolla può diventare un alimento gustoso oltre che salutare. Ve la proponiamo in salsa, condimento di diverse pietanze. La stessa ricetta può essere realizzata con l'aglio che ha proprietà molto simili a quella della cipolla, ma un gusto più forte non sempre apprezzato.



**Valori nutrizionali per ricetta** (150g di prodotto):

	Kcal	Proteine g	Carbo- idrati g	Zuccheri g	Grassi g	Saturi g	Mono- insaturi g	Polin- saturi g	Fibre g
Cipolla	80	2,2	9,3	4,2	0,2	0,082	0,026	0,034	3,4
Olio evo	397	-	-	-	45	6,21	33	4,7	-
Salvia	6,3	0,21	1,2	0,03	0,25	0,21	0,04	0,03	0,8
<b>Totale</b>	<b>483,4</b>	<b>2,41</b>	<b>10,5</b>	<b>4,23</b>	<b>45,4</b>	<b>6,5</b>	<b>33,06</b>	<b>4,7</b>	<b>4,2</b>

**Valori nutrizionali per porzione** (circa 25g di prodotto):

Kcal	Proteine g	Carbo- idrati g	Zuccheri g	Grassi g	Saturi g	Mono- insaturi g	Polin- saturi g	Fibre g
80,5	0,40	1,67	0,70	7,56	1,1	5,51	0,8	0,7

---

Articolo a cura di:

*Dr.ssa Nicoletta Bocchino – Biologo Nutrizionista*

*I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.*

---

Foto: **123RF Archivio Fotografico** | @Andrey Starostin, @Andrea De Martin