

Continua la stagionalità in tavola, il prezioso cavolfiore!

## **NUTRI-lipidomica**

*Nutrizione molecolare e sana alimentazione*

---



### Un “fiore” benefico in tavola

Il cavolfiore è un ortaggio caratterizzato da peculiari funzionalità; il suo elevato contenuto in vitamine antiossidanti, quali la vitamina C e quelle del gruppo B e fitochimici, oltre che fibre, di minerali come il manganese, rame, ferro, calcio e potassio ne fanno un alimento prezioso.

Questo ortaggio inoltre contiene colina, una molecola che aiuta il sonno e rafforza l'apprendimento. Il suo contenuto di fibre è importante per il transito intestinale e per la gestione della glicemia e l'apporto di indolo 3 carbinolo lo rende un alleato insostituibile per la prevenzione dei tumori alla mammella e all'utero.

Se combinato con grassi buoni, sa diventare un alimento gustoso oltre che benefico per la salute e la prevenzione.

# Cavolfiore verde al gratin di noci

## Ricetta

**Ingredienti** (2 persone)

- 400 g di cavolfiore verde
- 10 g di noci
- 10 g di nocciole
- 30 g di pane raffermo grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- 20 g di olio extravergine d'oliva

### **Procedimento:**

Lavare il cavolfiore e dividerlo in cimette. Cuocerlo al



vapore finché non diventa morbido mantenendo però la sua compattezza.

Metterlo da parte. In un mixer mettere la frutta a guscio l'aglio e il pangrattato e frullare fino a ottenere un composto omogeneo.

In una teglia da forno disporre le cimette di cavolfiore, spargere sopra ben distribuito il composto di frutta a guscio, aglio e pangrattato e condire con l'olio evo.

Mettere in forno a 130 gradi per 15 minuti.

## Valori nutrizionali per ricetta e per persona

	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Saturi (g)	Mono-insaturi (g)	Polinsaturi (g)	Fibre (g)
Cavolfiore	200	13,2	40		2,8	0,36	0,20	1,3	8
Noci	65,4	1,52	1,37	0,26	6,51	0,61	0,89	4,71	0,67
Nocciole	62,8	1,49	1,67	0,43	6,07	0,44	4,56	0,79	0,97
Pane grattugiato	114,9	4,24	20,54	1,72	1,64	0,41	0,35	0,69	1,47
Aglio	5,96	0,25	1,32	0,04	0,02	0,003	0,001	0,01	0,084
Olio extravergine d'oliva	265,2				30	0,53	21,88	3,15	
<b>Per ricetta</b>	714,3	20,7	64,9	2,45	47,04	2,35	27,88	10,65	11,19
<b>Per persona</b>	357,15	10,35	32,45	1,22	23,52	1,17	13,94	5,32	5,6

---

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**: @fpwing | @margouillat