

## Pelle e capelli: come nutrirli dopo l'estate!

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

---



### Il "cibo" per pelle e capelli

Con l'estate va via anche la bellezza dei nostri capelli e della nostra pelle. L'alimentazione può aiutare soprattutto se scegliamo alimenti fonti di vitamina F (acido linoleico e acido alfa-linolenico).

La vitamina F è sensibile al calore e alla luce, gli alimenti che la contengono vanno dunque consumati preferibilmente freschi o comunque dopo breve cottura e a temperatura non molto elevata.

### Involtini di sgombro alla crema di noci

Oggi per voi abbiamo pensato a una ricetta a base di pesce azzurro, lo sgombro, e di noci alimenti economici e preziosi fonti di vitamina F.

# Ricetta

**Ingredienti** (2 persone)

- 2 sgombri sfilettati (4 filetti) 250 g
- 6 gherigli di noci 20 g
- 1 cucchiaio di olio evo 20 g
- 2 pomodori Sanmarzano 100 g
- prezzemolo 10 g
- pangrattato integrale 50 g
- Semi di chia 20 g
- Sale q.b.



## **Procedimento:**

Frullare i gherigli di noce con il prezzemolo, i pomodori privati della pelle e un po' di sale. Aggiungete 40 g di pangrattato e se l'impasto è troppo duro aggiungete poca acqua.

Disponete i filetti di sgombro su un tagliere appoggiati dalla parte della pelle e distribuite su ciascun filetto la crema ottenuta in precedenza. Arrotolate i filetti e sistemateli in una teglia, l'uno accanto all'altro.

Spolverizzate con il pangrattato restante e con i semi di chia, condite con l'olio e mettete in forno a 120° C per 20 minuti.

## Valori nutrizionali per ricetta e per persona

	Kcal	Proteine g	Carbo- idrati g	Zuccheri g	Grassi g	Saturi g	Mono- insaturi g	Polin- saturi g	Fibre g
Sgombro	327,5	48,2			15,7	4,5	3,8	4,3	
Noci	130,8	3,0	2,74	0,52	13,0	1,2	1,8	9,4	1,34
Olio evo	176,8				20	2,76	14,6	2,1	
Pomodori	18	0,88	3,89	2,63	0,2	0,028	0,031	0,083	1,2
Prezzemolo	3,6	0,29	0,63	0,085	0,079	0,013	0,029	0,012	0,33
Pangrattato integrale	123,5	6,5	20,64	2,78	1,67	0,37	0,8	0,3	3,4
Semi di chia	97,2	3,30	8,40		6,14	0,66	0,46	4,73	6,88
<b>Totale per ricetta</b>	<b>877,4</b>	<b>62,17</b>	<b>36,03</b>	<b>6,0</b>	<b>56,8</b>	<b>9,53</b>	<b>21,52</b>	<b>20,9</b>	<b>13,15</b>
<b>Totale per persona</b>	<b>438,7</b>	<b>31,08</b>	<b>18,0</b>	<b>3,0</b>	<b>28,4</b>	<b>4,77</b>	<b>10,76</b>	<b>10,45</b>	<b>9,71</b>

---

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**: @Sergiy Tryapitsyn | @arvebettum



Download