



Pasta con cavolo cappuccio viola e rucola

Scegliere un cavolo sano, controllare le foglie che non siano danneggiate, lavare il cavolo e grattugiarlo, nel frattempo in una padella versare un po d'olio EVO aglio e porro, dopo qualche minuto aggiungere il cavolo e far cuocere, aggiungere un pizzico di sale, coprire e lasciar cuocere per 10 minuti, trascorso il tempo togliere il coperchio e far cuocere altri 5 minuti, aggiungo la rucola lavata manteco e lascio per qualche minuto affinché anche la rucola sprigiona le sue proprietà, spengo e verso all'interno la pasta già cotta.

Scegliere una pasta integrale affinché il piatto sia completo di tutti i principi nutritivi.

Proprietà nutrizionali del Cavolo viola



Il cavolo viola è ricco di antociani preziosi per il corpo, gli conferiscono il classico colore rosso viola, è una crocifera ricca di antiossidanti quindi combatte i radicali liberi.

E'ricco di sostanze nutritive, benefiche per i capillari, riduce la pressione alta, le malattie cardio vascolari, è ricco di vitamina C, vitamina A e selenio, prezioso per rafforzare il sistema immunitario, ricco di fibre, ottimo per ripristinare la flora batterica intestinale, regolare il tratto intestinale, prevenire la stipsi. Contiene pochi grassi, regola i livelli di colesterolo, elimina le impurità e le tossine dal corpo e l'acido urico, principali cause di infiammazioni, perché contiene al suo interno, vitamina C e zolfo.

Proprietà nutrizionali della Rucola



Anche la rucola come il cavolo viola appartiene alla famiglia delle crocifere, il suo sapore pungente le conferisce una caratteristica importante quello di pulire il sangue dalle tossine.

La rucola è ricca di fibre e calcio, utile per controllare il peso e per rafforzare il fegato, ha proprietà carminative utili a favorire l'espulsione dei gas intestinali e i liquidi in eccesso. Non contiene grassi, ha un'alta percentuale di calcio utile a ossa, unghie, denti e capelli, ricca di potassio, fosforo, zinco e magnesio. Contiene molto ferro e vitamina C che in sinergia si aiutano per l'assorbimento. Oltre alla vitamina C, troviamo buone quantità di vitamina E, A, J, gruppo B, F e K. Queste ultime sono utili per rinforzare le funzioni del fegato, contiene betacarotene, utile all'organismo per le proprietà antiossidanti.