

ALIMENTAZIONE PER LA SALUTE CARDIOVASCOLARE

Colesterolo, pressione alta

La salute cardiovascolare inizia da corrette abitudini alimentari: riduzione il sale e grassi, aumento del consumo di frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre ed alimenti ricchi di omega-3, (come il pesce) e consumo esclusivo di grassi sani come l'olio extravergine d'oliva. Inoltre, l'attività fisica regolare e la gestione lo stress, insieme ad una sana alimentazione, sono azioni fondamentali nel controllo della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo; primi responsabili di eventi avversi come infarto e ictus



Insalata di Ceci e Verdure

Valori Nutrizionali per porzione (476g)

- Calorie: 170 kcal
- Proteine: 10 g
- Grassi: 3,35 g
- Carboidrati: 26,55 g
- Fibre: 13,4 g

Ingredienti: (per 2 persone)

- 240 g di ceci, sciacquati e scolati (1 lattina)
- 200 g di cetriolo, tagliato a cubetti (1 cetriolo)
- 150 g di peperone rosso, tagliato a cubetti (1 peperone rosso)
- 180 g di pomodoro, tagliato a cubetti (1 pomodoro grande)
- 80 g di cipolla rossa, affettata sottilmente (1 cipolla rossa piccola)
- 70 g di carota, grattugiata (1 carota)
- 30 g di prezzemolo fresco, tritato (1 manciata)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Succo di 1 limone
- Sale e pepe q.b.
- 1 cucchiaino di origano secco

ALIMENTAZIONE PER LA SALUTE CARDIOVASCOLARE

Colesterolo, pressione alta

Preparazione:

1. In una grande ciotola, unisci i ceci, il cetriolo, il peperone rosso, il pomodoro, la cipolla rossa e la carota grattugiata.
2. Aggiungi il prezzemolo tritato e mescola bene.
3. In una piccola ciotola, prepara il condimento mescolando l'olio extravergine di oliva, il succo di limone, il sale, il pepe e l'origano secco.
4. Versa il condimento sull'insalata e mescola bene per assicurarti che tutte le verdure siano ben condite.
5. Lascia riposare l'insalata in frigorifero per circa 30 minuti prima di servire, per permettere ai sapori di amalgamarsi.
6. Servi l'insalata fresca come piatto principale o come contorno.