

### CREMA MEZZADOLCE di BROCCOLI e SEDANO di VERONA

*Chef Luigi Rossi*

Gluten free, Dairy Free, Veggie, Vegan

Indice Glicemico: **Medio**

Tempo di Preparazione: **20'**

Difficoltà: **Semplice**

Dosi: **1-2 persone**

Tempo di cottura: **10'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Sedentario**

#### **Ingredienti (per 1-2 persone)**

- Broccoli freschi puliti g 80
- Sedano di Verona g 80
- Bevanda alle nocciole e noci Pekan g 400
- Datteri morbidi g 11
- Sale qb

#### **Procedimento**

- Nella bevanda alle nocciole e Pekan mettere a bollire i broccoli con il sedano tagliato a pezzettini. Fare bollire per 10 minuti. Aggiungere sale. Passare il tutto con il mixer ottenendo una crema molto morbida e densa.
- Tagliare i datteri morbidi a listarelle e metterli a bagno per 3 minuti in acqua bollente (perdono leggermente lo zucchero).
- Riempire una ciotola con la crema, sistemare i datteri sopra.

**Effetti avversi delle terapie:** perdita di appetito, perdita di peso, stomatiti, stipsi fisiologica e non meccanica.

**FBO per te:** Protagonisti di questa crema sono broccoli e sedano, entrambi alimenti con interessanti proprietà nutrizionali. I broccoli, oltre ad avere un ottimo quantitativo di vitamina C, contengono delle molecole chiamate glucosinolati, fitocomposti molto studiati per il loro potenziale ruolo nella prevenzione di diverse forme tumorali. Una cottura rapida, inferiore ai 10 minuti, come nel caso di questa ricetta, consente di evitare perdite eccessive sia di vitamina C che di questi preziosi composti. Il sedano è un ortaggio ricco di micronutrienti: innanzitutto di potassio, minerale che contribuisce al controllo della pressione sanguigna contrastando l'azione ipertensiva del sodio.

