

TAVOLA D'ESTATE. Cinque idee con ingredienti che stimolano la melanina



Ricette che abbronzano

Coldiretti: «Ecco la top ten dei cibi più ricchi di vitamina A»

■ Dopo un maggio di «passione» tra piogge e raffreddori, con l'arrivo del caldo l'obiettivo degli italiani, ora, è solo uno: l'agognata (e meritata) abbronzatura. Ma recuperare il ritardo dovuto agli scherzi di Giove Pluvio si può. Come? A tavola, con la dieta che abbronzano.

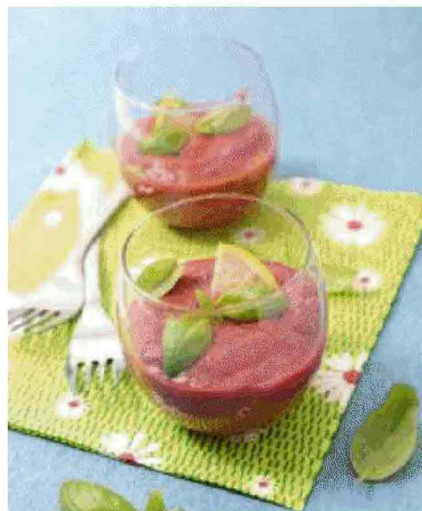
A rinfrescare la memoria su quali siano gli alimenti che stimolano la melanina è **Coldiretti**, che in occasione del #tintarelladay ha stilato la top ten di frutta e verdura che abbronzano.

«La dieta adeguata per una abbronzatura sana e naturale si fonda», precisa **Coldiretti**, «sul consumo di cibi ricchi in vitamina A, che favoriscono la produzione nell'epidermide del pigmento melanina che protegge dalle scottature e dona il classico colore scuro alla pelle».

La vetta è tutta per le carote, che contengono ben 1200 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile. Al posto d'onore salgono gli spinaci, che ne hanno circa la metà, a pari merito con il radicchio, mentre al terzo si posizionano le albicocche seguite da cicoria e lattuga, melone giallo e sedano, peperoni, pomodori, pesche gialle, cocomeri, fragole, ciliegie e fichi.

LEGGERA

Zuppa fredda Nel gazpacho peperoni e pomodori



INGREDIENTI: 1 chilo di pomodori; 1 peperone rosso; 1 peperone verde; 1 cetriolo; 2 spicchi di aglio; 2 cucchiaini di aceto di vino bianco; olio; 100 gr di mollica raffermo.

Facilissimo e veloce da cucinare, il gazpacho è la ricetta light che arriva direttamente dalla Spagna che vi semplificherà la vita in cucina e vi regalerà un sapore unico. Servito nei bicchierini da vodka diventa un finger food veloce per un aperitivo estivo freschissimo.

PROCEDIMENTO: prendete il pane raffermo, rompetelo grossolanamente con le mani e bagnatelo leggermente con dell'acqua in modo da renderlo morbido. Togliete la buccia del cetriolo e tagliatelo a fettine; tagliate anche i pomodori, i peperoni e l'aglio. Frullate le verdure con un filo di olio e aggiungete l'aceto e il pane ben strizzato. Passate quindi la zuppa attraverso un colino in modo da trattenere la buccia del pomodoro e dare al gazpacho una consistenza più cremosa ed omogenea: mettetelo quindi nel frigo e lasciate raffreddare bene.

Servite con un filo di olio crudo, una macinata di pepe e dei crostini di pane tostati.