

Voglia di naturale?

Zuppa ai broccoli

- 2 spicchi di aglio;
- 1 cucchiaino di aneto essiccato;
- 1 broccolo;
- 1 lt. di brodo vegetale;
- 1 cipolla;
- 1 cucchiaino di curcuma;
- 1 manciata di mix pepe macinato fresco;
- 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine;
- 150 gr. di patate;
- 1 manciata di prezzemolo;
- sale marino q.b.

N.B. "Questa ricetta permette di ordinare 3 degli alimenti più efficaci nella prevenzione dei tumori: i broccoli, la cipolla e la curcuma, da consumare abitualmente.

Si possono sostituire i broccoli con altre Cruciferae (cavoli e cavolfiore).

L'eccedenza può essere surgelata oppure conservata per alcuni giorni in frigorifero."

Tempo 45 min.; Difficoltà: media; Porzioni 4

In un tegame con fondo antiaderente soffriggere dolcemente nell'olio la cipolla e l'aglio. Unire la curcuma e lasciare insaporire per 1-2 minuti.

Aggiungere la patata e l'aneto e versare il brodo caldo. Mescolare, regolare di sale e aromatizzare di pepe. Cuocere per 30 minuti a recipiente coperto. Unire il broccolo e il prezzemolo e proseguire la cottura per 10 minuti.

A fuoco spento passare nel passaverdura e servire.

*Fonte: "Le ricette anticancro"
Dott.ssa Martina Toschi - Biologa Nutrizionista
martina.toschi@gmail.com Cell. 345 6174151*

Voglia di naturale?

Zuppa di verza e curcuma

- 3 spicchi di aglio;
- 2 lt. di brodo vegetale;
- 1 carota;
- 1 cipolla;
- 2 cucchiaini di curcuma;
- 1 kg. foglie di verza;
- 1 manciata di pepe mix, macinato fresco;
- 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine;
- 250 gr. patate
- sale marino q.b.
- 2 scalogno
- 1 sedano

Tempo 1 ora; Difficoltà: media; Porzioni 10

In un tegame soffriggere la cipolla, l'aglio, il sedano, gli scalogni e la carota tritati finemente.

Versare il brodo caldo e aromatizzare con la curcuma e la paprika.

Mescolare e portare a ebollizione. Aggiungere le patate e cuocere per 10-15 minuti.

Unire la verza e cuocere per altri 10 minuti.

A fuoco spento regolare di sale e profumare con il pepe.

*Fonte: "Le ricette anticancro"
Dott.ssa Martina Toschi - Biologa Nutrizionista
martina.toschi@gmail.com Cell. 345 6174151*



Voglia di naturale?

Zuppa di porri

- 2 spicchi di aglio;
- 1,5 lt. di brodo vegetale;
- 1 cipolla;
- 1 cucchiaio di maggiorana;
- 1 manciata di mix pepe macinato fresco;
- 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine;
- 400 gr. di patate;
- 1 porro
- sale marino q.b.

Tempo 1 ora.; Difficoltà: facile; Porzioni 4

In un tegame soffriggere la cipolla, l'aglio e i porri. Unire le patate e il brodo caldo, regolare di sale, profumare con il pepe e aromatizzare, a piacere con la maggiorana. Cuocere per 30-40 minuti a recipiente coperto. A fuoco spento ridurre in crema e servire.

Fonte: "Le ricette anticancro"

Dott.ssa Martina Toschi - Biologa Nutrizionista
martina.toschi@gmail.com Cell. 345 6174151