

# CENTRO REGIONALE LIBERTAS LOMBARDIA

in collaborazione con PALLANUOTOITALIA SSD A RL (MI391)



## “Nutriamoci di pallanuoto”

SPORT CIBO & SALUTE  
“Il Gusto” dello Sport



### RICETTA “IL GUSTO” DELLO SPORT

## Riso venere con fave fresche, gamberi e pomodorini guarnito da gherigli di noci e semi di canapa

#### **INGREDIENTI X 4 PERSONE**

240 gr di riso venere  
200 gr di fave fresche  
500 gr di code di gamberi sgusciati  
200 gr di pomodorini  
N°12 gherigli di noci  
N°4 cucchiaini di semi di canapa  
Scalogno  
Olio extravergine di oliva  
1/2 bicchiere di Marsala

#### **PREPARAZIONE**

Cuocete in abbondante acqua salata il riso venere per circa 30 minuti, scolate e lasciate riposare in una ciotola. Lavate e sgusciate le code di gambero e mettetele da parte.

In una padella soffriggete dolcemente lo scalogno tritato con 3 cucchiaini di olio EVO, aggiungete le code di gambero e lasciate cuocere per 2-3 minuti. Sfumate con il Marsala e proseguite la cottura aggiungendo 1 mestolino di brodo di cottura delle fave che, nel frattempo avrete bollito in acqua salata per circa 10-15 minuti. Il consiglio è di scolare le fave e, per preservare il colore evitando anneriscano, immergerle in una ciotola con il ghiaccio.

Lavare e tagliare i pomodorini che aggiungerete a gamberi e fave e farete insaporire a fuoco vivo per circa 2-3 minuti. Mescolate e fate saltare il riso nella padella e, prima di servire, spolverate con gherigli di noci e semi di canapa.

#### **INDICAZIONI NUTRIZIONALI**

La scelta del **riso venere** nasce dalle sue proprietà nutrizionali, si tratta di riso italiano integrale che mantiene nel chicco la fibra grezza che assicura il mantenimento di un basso indice glicemico e garantisce un apporto energetico costante, senza incorrere in accumuli di grasso. Contiene una quantità di sali minerali come selenio, manganese, zinco e ferro e non contiene glutine. Ricco di antociani, antiossidanti utili a contrastare l'invecchiamento e ad innalzare le difese immunitarie.

Perché **le fave**? Si tratta di un legume molto nutriente e poco calorico. Contengono Levodopa, amminoacido che aiuta a migliorare la concentrazione di dopamina nel cervello. inoltre, contiene una buona quota di ferro e vitamina C che ne favorisce l'assorbimento, indicato in caso di anemia. essendo ricco di fibra alimentare favorisce il buon funzionamento intestinale. Diuretico e quindi benefico per reni ed apparato urinario.

La scelta dei **gamberi** nasce dall'utilizzo di un alimento ipocalorico, ricco di proteine e povero di grassi. Ottima fonte di sali minerali quali iodio, zinco, ferro e magnesio.

Il **pomodoro**, ortaggio simbolo della stagione estiva, in cui raggiunge la piena maturazione. Considerato un vero e proprio farmaco naturale adatto alla prevenzione delle malattie che interessano il cuore, e non solo. Ricco di vitamina C e licopene, potente antiossidante ed altamente protettivo per il nostro organismo nei confronti delle malattie degenerative legate ai processi di invecchiamento e con proprietà preventive nei confronti del timore del colon e della prostata.

La **noce** è un frutto oleoso ricco di sostanze nutrienti, sali minerali e vitamine. Sottolineo la presenza di acidi grassi polinsaturi che aiutano a combattere l'LDL, meglio conosciuto come colesterolo "cattivo".

I **semi di canapa** sono alimenti proteici in quanto contengono tutti gli aminoacidi essenziali. Ricchi di omega 3 e omega 6, valido aiuto contro l'arteriosclerosi ed i disturbi cardiovascolari, malattie del sistema respiratorio (asma, sinusite e tracheite), eczemi ed acne.

***Dott.ssa Simona Rella***