

12 Febbraio 2015

## **Vitamina C: come usarla in cucina?**

Preziosa alleata della nostra salute, la vitamina C non deve mai mancare nel nostro menù: ecco alcune ricette ideali per valorizzare al meglio i prodotti di stagione che ne contengono di più. Da leggere e condividere.



Patate, broccoli, piselli, kiwi e arance

Preziosa alleata della nostra salute, la vitamina C non deve mai mancare nel nostro menù: ecco alcune ricette ideali per valorizzare al meglio i prodotti di stagione che ne contengono di più. Da leggere e condividere.

# Vitamina C: come usarla... in cucina?

Le ricette  
ideali per una giornata  
più sana

## Insalata di patate, aneto e prezzemolo



Ingredienti	Vit. C x 100 gr
Patate	19,7 mg
Prezzemolo	133 mg
Aneto	85 mg

## Macedonia di kiwi e arance



Ingredienti	Vit. C x 100 gr
Kiwi	92,7 mg
Arance	53,2 mg

## Zuppa di piselli aromatizzati all'alloro



Ingredienti	Vit. C x 100 gr
Alloro	46,5 mg
Piselli	40 mg
Pomodoro	13 mg

## Broccoli piccanti