

Riso venere

con salmone affumicato, avocado, pomodorini, zucchine grigliate e rucola



La peculiarità del **riso venere** è il suo **colore**, dovuto alla **presenza di antociani**, molecole polifenoliche con potere antiossidante, antitumorale, ipocolesterolemizzante. Contiene **vitamine del gruppo B, magnesio e potassio**. Presenta un indice glicemico meno elevato rispetto al riso bianco classico.

Esattamente come il riso bianco, è **privo di glutine**, quindi **adatto anche ai soggetti celiaci**. Contiene fibre che contribuiscono a regolarizzare il transito intestinale. Fornisce anche un buon apporto di proteine ed è **ricco di lisina** (uno degli amminoacidi essenziali).

L'avocado è un frutto esotico, particolarmente ricco di grassi (al contrario degli altri frutti che contengono principalmente carboidrati in forma di zuccheri). È ricco di **grassi cosiddetti "buoni"** e cioè da grassi monoinsaturi, in particolare acido oleico (di cui ne è ricco anche l'olio d'oliva). Grazie al basso contenuto di grassi saturi e all'alto contenuto di grassi insaturi e grazie all'apporto di fitosteroli e fibra, rappresenta un alleato per la salute cardiovascolare.

È **ricco di vitamina E** (azione antiossidante). In relazione al ruolo antiossidante, la vitamina E svolge **funzione protettiva nei confronti dello sviluppo di malattie cardiovascolari, delle malattie dell'occhio, dell'invecchiamento, inquinamento atmosferico e complicanze vascolari diabetiche**.

Contiene acido folico e potassio in quantità elevate rispetto ad altre tipologie di frutta e verdura.

Va ricordato che, come tutti i grassi (incluso l'olio d'oliva), presenta un elevato apporto di calorie e non va perciò consumato in eccessive quantità. La porzione standard può essere considerata di 50-70 g.

A cura della Dietista Marina Di Munno

(Non contiene glutine; non contiene lattosio; adatto a vegetariani e vegani)