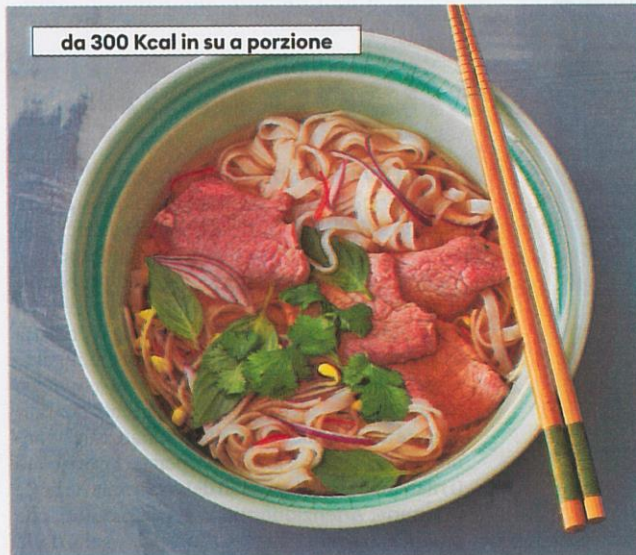


POSSO AIUTARTI?



da 300 Kcal in su a porzione

I CIBI ETNICI

IL PHO

di Nina Gigante - @nina_giga

Che cos'è Calda, gustosa, saziante: è una zuppa orientale generalmente servita con carne di manzo (pho bo), di pollo (pho ga) o pesce (pho tôm) e spaghetti di riso (noodles). Foglie di menta, coriandolo, basilico asiatico, lime, peperoncino e germogli di soia vengono aggiunti a crudo.

Qual è la sua origine È la ricetta vietnamita più diffusa al mondo e ha radici nelle antiche zuppe mongole, ma la versione che trovi in Italia (con carne tagliata sottile, noodles e guarnizioni) è piuttosto recente.

L'aspetto nutrizionale Varia molto a seconda della base del brodo: i Pho di pesce o veg sono i più magri. È un piatto completo, a cui associare un piccolo contorno di verdure per aumentarne la fibra.

È buono se Il brodo è bollentissimo e non troppo grasso, la carne tenera, gli spaghetti crystal-clear (trasparenti come cristallo), le erbe aromatiche freschissime e verde brillante.

A casa provalo così Cuoci a fuoco lento un pollo con una cipolla intera, chiodi di garofano, stecca di cannella, anice stellato, sale, pepe, zenzero fresco per un'ora. Poi taglialo a pezzi e reimmorgilo nella zuppa. Trita la cipolla cotta con del coriandolo fresco e rimettila in pentola insieme a un cucchiaio di salsa di pesce. A parte, sbollenta i noodles e servili con il brodo bollente e il pollo in ciotolone individuali, completando con lime, peperoncino, germogli di soia ed erbe.

SEGNA IN AGENDA

a cura di Annaleni Pozzoli

PERDI PESO CON UN CLIC

Per restare in forma e mantenersi in salute è molto importante tenere sotto controllo i picchi glicemici con i cibi giusti. Ora è più facile con il nuovo metodo Acpg (Alimentazione consapevole del picco glicemico) che puoi imparare comodamente da casa. Basta cliccare su metodoacpg.it e iscriverti ai seminari gratuiti curati dal dottor Pier Luigi Rossi. Il prossimo appuntamento è il 16 aprile: dalle 13 alle 14 potrai anche fare domande e ricevere risposte dallo specialista in tempo reale.

VISITE E CONSULTI GRATUITI CON I MEDICI OMEOPATI

Il 10 aprile, in occasione della Giornata mondiale dell'omeopatia, i medici dell'Aiot, l'Associazione medica italiana di omotossicologia, offrono consultazioni gratuite. Potrai scoprire come prevenire e curare con le terapie complementari dolori cronici, allergie, intossicazioni dell'organismo e mali di stagione. Per info: 800385014; www.giornataomeopatia.it.



IL NOSTRO MESE DELLA PREVENZIONE

L'ANEMIA



Per tutto aprile il team della Clinica Medica del Policlinico Umberto I di Roma diretta dal professor Violi risponde il martedì, mercoledì e giovedì dalle 14 alle 17 allo 0649970452. Oppure invia una mail a: prevenzione.anemia@gmail.com

DETTAGLIO DELL'ARTICOLO:

VISITE E CONSULTI GRATUITI CON I MEDICI OMEOPATI

Il 10 aprile, in occasione della Giornata mondiale dell'omeopatia, i medici dell'Aiot, l'Associazione medica italiana di omotossicologia, offrono consulti gratuiti. Potrai scoprire come prevenire e curare con le terapie complementari dolori cronici, allergie, intossicazioni dell'organismo e mali di stagione. Per info: 800385014; www.giornataomeopatia.it.



malina, ne migliora nell'arco della giornata, con us