

Cavolo Riccio Kale



PREPARAZIONE:

IN PADELLA:

Versa il Cavolo Kale surgelato in una padella antiaderente con un cucchiaino di olio extravergine di oliva (o il condimento preferito), 2 cucchiaini di acqua e un pizzico di sale, se lo desideri, copri e cuoci a fuoco medio per 5 minuti. Togli il coperchio, mescola e cuoci per ancora 3 minuti.

AL MICROONDE:

Appoggia la busta chiusa su un piatto, con la saldatura posteriore verso l'alto. Metti il piatto nel microonde e avvialo per 7 minuti. Terminata la cottura togli piatto e busta dal microonde e attendi 1-2 minuti prima di aprire la confezione.

Il Cavolo Riccio Kale è una verdura a foglia ed è il

fratello gentile del cavolo nero,

più tenero, più delicato, ma altrettanto ricco di preziosi principi nutritivi. È infatti considerato **uno dei vegetali più salutari e ricchi di nutrienti**, un vero e proprio **superfood!**

Naturalmente ricco di **fibre, vitamina A, K, folati e manganese** e fonte di **calcio, senza sale né grassi aggiunti**, il Cavolo Riccio Kale fa parte della tradizione della cucina italiana, in particolare di quella pugliese, ma è stato di recente (ri)scoperto da star internazionali che lo scelgono quasi quotidianamente per le sue straordinarie proprietà nutrizionali.

IL CONSIGLIO GOLOSO:

Utilizza il Cavolo Kale come qualsiasi verdura a foglie.

Puoi servirlo come contorno, trasformarlo in frittata o prepararci una torta rustica.

Provalo in una zuppa, insieme a legumi e cereali.

Per porzione (133g)

energia 126 kJ 30 kcal 2%*	grassi 0 g 0%*	grassi saturi 0 g 0%*	zuccheri 0,8 g 1%*	sale 0,27 g 4%*
-------------------------------------	----------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------

* delle Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8.400 kJ/2.000 kcal)
Per 100g: 95 kJ / 23 kcal

Bruschetta con Cavolo Riccio Kale

Ingredienti

1 busta di cavolo riccio kale Orogel 400 g
4 fette di pane toscano
formaggio spalmabile
qualche pomodorino secco
olio extra vergine di oliva
uno spicchio d'aglio

Preparazione

Cuocere il Cavolo Riccio Kale in padella con un filo d'olio e uno spicchio di aglio. Aggiungere i pomodorini tagliati a listarelle. Abbrustolire le fettine di pane e spalmare il formaggio. Aggiungere il Kale e servire!

