Gourmet Italia presenta 4 zuppe ideali per affrontare la stagione invernale

zuppa-broccoli-e-zenzero-251dd254

Gourmet Italia presenta 4 zuppe della nuova linea M’ama, colorate e nutrienti per una calda pausa pranzo al bar. Già una recente indagine della Cna agroalimentare ha messo in luce la preferenza crescente da parte degli italiani per le zuppe, anche rispetto alla più nazional popolare pasta. Questi piatti infatti sono associati a un regime alimentare più sano e a una maggiore digeribilità.

Gourmet Italia, società del Gruppo Dr. Schär specializzata nella produzione di piatti pronti surgelati, nel lancio della linea M’ama realizzata per rispondere alle esigenze dei Millennial, ha elaborato una serie di nuove zuppe che combinano sapori e ingredienti per garantire, anche nel settore dei cibi pronti per la ristorazione veloce, piatti sani e nutrienti.

Le zuppe M’ama nascono quindi come perfetto mix tra sapore e leggerezza e uniscono agli aspetti legati alla sana alimentazione anche un tocco di colore e novità. Alle ricette tipiche della tradizione italiana si associano infatti materie prime più esotiche come lo zenzero che con tutte le sue proprietà nutritive dona freschezza e un sapore nuovo alle monoporzioni elaborate con lo stesso amore della mamma.

In particolare, all’interno della ricca offerta M’ama, Gourmet Italia suggerisce 4 zuppe perfette per la pausa pranzo in inverno, per riscaldare e colorare i pasti nell’ora di stacco e prepararsi ai ricchi banchetti delle festività senza rimorsi.



Zuppa araba di ceci e melanzane

La zuppa araba è una ricetta a basso contenuto calorico e molto nutriente. I ceci sono proteine di origine vegetale e sono tra i legumi più consumati al mondo. Possiedono caratteristiche molto importanti: sono, infatti, fonte di fibre e aiutano a regolarizzare l'intestino. Sono ottimi alleati del sistema vascolare e contengono sali minerali, in particolare potassio, fosforo, ferro e calcio. Le melanzane, invece, è un ortaggio che possiede varie proprietà benefiche per l'organismo: grazie alla grande quantità di fibre contenute nella buccia, combattono la stitichezza e riducono l'assorbimento degli zuccheri. Grazie all'elevato contenuto di acqua le melanzane sono depurative e ricostituenti grazie alla presenza di minerali.

Riso con crema di broccoli e zenzero

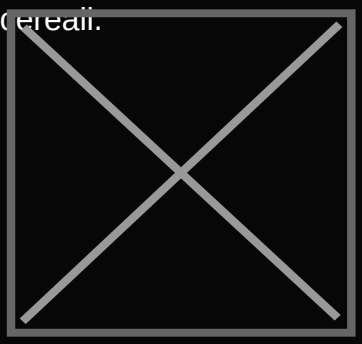
Noto per le sue proprietà curative, lo zenzero è un alimento che viene utilizzato moltissimo in cucina, dalle tisane ai cocktail, dai dolci ai piatti salati. Considerato un antidolorifico naturale, è ideale per prevenire e combattere il raffreddore e, se si mangia un pezzetto di zenzero fresco, può calmare il mal di gola. I broccoli, invece, sono un vero concentrato di sostanze preziose per la salute. Sono verdure ricche d'acqua, povere di calorie e possiedono grandi quantità di vitamina A e C e quest'ultima mantiene in buona salute le arterie. Inoltre i broccoli agiscono contro l'invecchiamento cellulare.



Zuppa di cereali e legumi

Di solito quando si pensa alle zuppe vengono in mente passati e vellutate. In realtà se si vuole mangiare qualcosa che non appesantisca ma allo stesso tempo sia in grado di donare un senso di sazietà e appagamento, la scelta ideale sono i legumi. Fagioli, piselli e lenticchie contengono calcio e fibre. Quest'ultime contribuiscono a prevenire alcuni disturbi come stitichezza e diabete. Al posto della

pasta questa gustosa zuppa propone inoltre i cereali che sono un’ottima alternativa alla pasta perché molto versatili e salutari. Inoltre, è importante variare la nostra alimentazione e alternare i vari tipi di cereali.



Zuppa barbabietola e zenzero

La barbabietola è una radice dal sapore dolciastro, ricca di fibre e con potere antiossidante. Contiene poche calorie e ciò è dovuto dal fatto che è composta per circa il 90% da acqua. Vanta benefici depurativi ed è particolarmente indicata per gli sportivi in quanto migliora la performance fisica, più in particolare aumenta la resistenza e l’utilizzo dell’ossigeno. Inoltre, è indicata per chi soffre di anemia data la grande quantità di ferro che contiene e mantiene in salute il sistema cardio-vascolare. Un vero e proprio alleato, quindi, che aiuta ad affrontare il cambio di stagione e quei momenti in cui capita spesso di sentirsi stanchi e spossati.