

MIENÙ GIALLO- ARANCIO



NOVEMBRE 2019

Sformato di Riso con Zucca

Scaloppina agli Agrumi Carote Filangè Torta Camilla



Il colore Giallo-Arancio è dato dalla presenza di Beta-carotene che nel nostro organismo si trasforma in Vit. A importante per la crescita, per le funzioni immunitario e per la vista.

Appartengono a questo gruppo: mais, carote, peperoni, zucca, albicocche, cachi, melone, nespole, pesche, arance, limoni, mandarini, pompelmo.

Questi vegetali contengono anche: flavonoidi, vit. C, antocianine.