



# Pilloleprimi

## **1 - La farina integrale è un gustoso sostituto della più comune 00,**

nonché ricca di proprietà benefiche per la nostra salute.

Tra le farine integrali più conosciute ci sono quella di farro, di grano saraceno, d'avena e di mais: tutte hanno la peculiarità di mantenere intatti i nutrienti presenti all'interno del germe, poiché il chicco viene utilizzato interamente. La farina integrale, inoltre, è più ricca di fibre, poiché conserva integralmente la crusca.

## **2 - Il riso è povero di grassi, privo di glutine, ricco di amidi e,**

soprattutto nel tipo integrale, fornisce anche utili sali minerali, come potassio, calcio, sodio, fluoro e vitamine del gruppo B. Può essere consumato anche dai celiaci come sostituto della pasta, al pari di quinoa, grano saraceno, mais e amaranto.

## **3 - Una valida alternativa alla farina classica può essere quella di miglio,**

molto nutriente ed energetica, nonché ricca di ferro, fosforo, magnesio e vitamine B.

Un'alternativa gustosa è la farina di castagne, ricca di fibra alimentare e perfetta anche per preparare dolci saporiti, mentre la farina di soia è ricca di proteine, fornisce quote interessanti di potassio e ferro, e favorisce il senso di sazietà.

## **4 - Come gustose alternative a pasta e riso,**

nella preparazione di fresche insalate estive, si possono usare cous cous o bulgur, o, meglio ancora, cereali integrali come orzo, farro, miglio o avena. Tutti questi cereali sono ricchi di nutrienti perché non subiscono i processi di raffinazione che ne causano la diminuzione (hanno più minerali, vitamine, proteine e fibra).