



FINOCCHI AL FORNO



CSR



A cura di Daniela Rossini

INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 3 finocchi
- 3 cucchiai di Pane grattugiato
- Semi di sesamo
- Semi di girasole
- Semi di lino
- Origano
- Sale
- Olio EVO

PREPARAZIONE

- 1- Pulire e affettare finemente i finocchi
- 2- Metterli in una ciotola capiente
- 3- Condire con olio EVO, sale, origano, e pane grattugiato
- 4- Sistemare su una teglia coperta con carta forno i finocchi senza sovrapporli
- 5- Cospargere di semi
- 6- Mettere la teglia nella parte centrale del forno già caldo a 180° per 15 minuti
- 7- Per rendere più croccante mettere per 1 minuto la teglia nella parte alta del forno in modalità grill a 220°

TEMPO DI PREPARAZIONE:

20 minuti

STAGIONALITÀ:



PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:

Il finocchio è noto soprattutto per le sue proprietà digestive; ma è amico di tutto l'apparato gastrointestinale. Ha infatti la capacità di evitare la formazione di gas intestinali e contiene anetolo, una sostanza in grado di agire sulle dolorose contrazioni addominali.

Il finocchio ha inoltre proprietà depurative, in particolare a carico del fegato e del sangue. Ha, inoltre, potere antinfiammatorio.

È composto principalmente d'acqua; tra i minerali il più presente è il potassio; contiene vitamina A, vitamina C e alcune vitamine del gruppo B. È discretamente ricco di flavonoidi. Apporta pochissime calorie.

