

PEPERONE

PEPERONI E HUMMUS

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 1 peperone
- 250 g di ceci (cotti o in scatola)
- 2 spicchi d'aglio
- succo di 1 limone
- 2 cucchiaini di Olio EVO
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale, pepe nero e paprika

PREPARAZIONE

- Cuocere in forno il peperone intero, far raffreddare, pelare e tagliare a fette larghe
- Preparare l'hummus frullando insieme ceci, olio, succo di limone, prezzemolo e spezie
- Disporre le fette di peperone su un vassoio e coprire con un abbondante cucchiaino di hummus, spolverare con prezzemolo e spezie

CONSIGLIO

Sono ricchi di carotenoidi (vitamina A) che resistono alle alte temperatura, anzi la cottura può aumentarne la biodisponibilità. L'aggiunta di un filo d'olio a crudo ne permettere l'assorbimento.

Una porzione consumata cruda copre interamente il fabbisogno giornaliero di vitamina C