

di Alice Politi
Web Editor Glamour.it

11-11-16
Home | Beauty Breaks



Scelto da Glamour: Kale, il superfood è in busta, pronto da mangiare



Negli USA e nel nord Europa è considerato un vero e proprio must dell'alimentazione sana. Il **Kale**, varietà di cavolo tra i più nutrienti al mondo, è considerato un superfood, ossia un cibo talmente ricco di proprietà salutistiche da essere definito un super-alimento.

Questo ortaggio possiede infatti un alto contenuto di vitamine A, K, C – utili per il sistema immunitario, per una buona coagulazione del sangue e per il metabolismo energetico – ed è fonte di vitamina B6, efficace nella riduzione della stanchezza. Ha inoltre proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Tra i vari prodotti freschi e pronti da consumare proposti dal marchio **Dimmidisi**, adesso c'è infatti anche il **Kale**, lavato, imbustato e direttamente da gustare.

Caratterizzato da un sapore particolarmente intenso, si può spadellare come gli spinaci, oppure aggiungere a crudo nelle insalatone. Ideale per le zuppe, è perfetto anche per preparare frullati detox di frutta e verdura. Non lo avete ancora provato?