

## Belga ai ferri

Si taglia l'indivia belga in due o quattro parti, nel senso della lunghezza e si fa arrostire sulla piastra, si condisce poi con olio, sale ed eventualmente limone.

Per la sua ridotta quota in zuccheri, rispetto ai quali prevale di gran lunga lo stimolo metabolico del ferro concentrato, questa modalità di utilizzo della belga può essere sfruttata anche nel trattamento del diabete.