

## Belga lessa e ripassata

L'indivia belga, tagliata grossolanamente, viene bollita e poi ripassata con aglio, olio e peperoncino.

Meno adatta nelle patologie renali e pancreatiche (per la concentrazione di sali e per la trasformazione del fruttosio in glucosio), la belga si può proporre cotta in questo modo nelle gastriti e nelle anemie. Ottima anche nelle diete dimagranti e nell'insonnia.