

bietole in besciamella

Le bietole, lessate in acqua fredda, vengono ripassate al forno con la besciamella.

La funzione predominante è quella di sostegno del tono muscolare attraverso gli zuccheri della farina e della verdura. Questi, associati alla quota importante in sali minerali e in lipidi, creano una preparazione indicata dopo un'intensa fatica muscolare (atleti dopo una competizione, oppure dopo un lavoro impegnativo ad esempio sotto il sole).