

Bietole lesse con olio e limone

Le bietole vengono bollite in acqua fredda, priva di sale, e poi condite con olio extravergine di oliva, limone spremuto e sale.

Questa preparazione è adatta ai soggetti con difficoltà digestive, gastriche ed intestinali, per la blanda azione lassativa e lenitiva sulla mucosa intestinale. Le bietole hanno proprietà rinfrescanti e depurative, sono leggermente sedative del sistema nervoso e svolgono un modesto, ma evidente, effetto soporifero.