

Bietole ripassate in aglio, olio e peperoncino

Le bietole , bollite e scolate, vengono ripassate con aglio, olio e peperoncino.

Questa preparazione è utile nella depressione, nell'ansia e nelle insonnie. I sali minerali, particolarmente il magnesio, e gli zuccheri, di cui le bietole sono ricche, sono nutrienti indispensabili per la cellula nervosa; la modalità di cottura proposta, esalta l'azione antidepressiva.