

Spaghetti con le vongole

Si schiudono le vongole in padella, scartando quelle che restano chiuse e si aggiunge aglio, olio, peperoncino ed eventualmente qualche pomodoro. La pasta lessata viene mantecata in questa preparazione.

Questa associazione nutrizionale è particolarmente utile nelle donne in menopausa, nelle quali la progressiva riduzione degli estrogeni ovarici determina facilmente osteoporosi e ipercolesterolemia. Il contenuto di calcio e di grassi omega-3 rende le vongole un alimento ideale in questo tipo di pazienti.

Le vongole, come tutti i frutti di mare, determinano un aggravamento delle patologie gastriche, per cui vanno escluse in caso di gastrite, ulcera, reflusso gastro – esofageo.