

## CASCINA SALETTE PROPONE

### I NOSTRI ANTIPASTI

|  |     |
|--|-----|
| Millefoglie di Mais Blu, Hummus di Melanzane, Bufala DOP, Basilico             | 11€ |
| Fiori di Zucchina, Ricotta, Basilico e Crema di Ciliegini                      | 10€ |
| Carpaccio di Ricciola, Pompelmo candito, Crema al Rabarbaro su guina croccante | 14€ |
| Piovra stufata, Patate ricostruite, Peperone brasato su Crema di Taggiasche    |     |
| Magatello al giusto rosa, Salsa verde e Palmero                                | 14€ |
| Selezione di Affettati del territorio con Bombolone salato                     | 12€ |
| Selezione di Formaggi della Valle de Curone, Confettura e Miele                | 12€ |

### I NOSTRI PRIMI PIATTI

|  |     |
|--|-----|
| Risotto entra in cascina mantecato alla Crema di foglie di gelso, la sua cialda e ciliegie |     |
| Pappardelle alla Spinacina, Salicornia, Sgombro sfumato al Tito su Crema di Datterini      |     |
| Garganelli al Rosmarino, ragù di coscia e cialda di Roncaglione                            |     |
| Caramella alle Erbe di campo, Burro tonnato alla Barbabietola e Crema di Piselli nostrani  |     |
| Spaghettoni alle Fave, Ciliegini, Gamberi rosa   | 13€ |

### I NOSTRI SECONDI PIATTI

|  |     |
|--|-----|
| Tartare di Scottone di Pinuccio, Radicchio al Miele, Ovetto di Quaglia | 16€ |
| Tagliata, Friggirelli, ins. Salsa alla Salvia                          | 18€ |
| Faraona in terrina, su salsa all'Arancia e Fagiolini al Sesamo         |     |
| Gamberi rossi  |     |
| Orata, Mandorle e Rucola   |     |
| Verdure  | 15€ |
| Branzini Toscana in crosta di pane al Basilico e specchio di Pomodori  |     |

## LA SPIRULINA

### Proprietà

L'alga Spirulina (*Arthrospira platensis*) è una **microalga di colore verde-azzurro** (rientra nel gruppo delle alghe azzurre), utilizzata per la preparazione di **integratori naturali** dall'effetto depurativo e disintossicante. Si tratta di un'**alga italiana coltivata in acqua termale di Ischia**, ricca di proteine facilmente assimilabili da parte del nostro organismo e di una particolare tipologia di calcio vegetale al quale sono state attribuite proprietà anti-cancro.

#### Proprietà e benefici

La spirulina è considerata un alimento completo, perché contiene proteine, aminoacidi essenziali, minerali come ferro, calcio, magnesio, potassio e selenio, vitamine B, A, C ed E e acidi grassi essenziali mono e polinsaturi, con prevalenza degli omega-6 rispetto agli omega-3 e con elevate quantità di acido gamma linolenico. Tutti questi nutrienti, se ben bilanciati, sono in grado di normalizzare i livelli di **colesterolo** nel sangue, partecipare alla formazione delle guaine mieliniche che rivestono i nervi e ottimizzare la funzionalità del **sistema immunitario**.

#### L'alga spirulina per la pelle

Le **sostanze antiossidanti** come beta carotene, acido ascorbico e tocoferolo fanno dell'alga spirulina anche un ottimo mezzo per contrastare i **radicali liberi** e i **processi d'invecchiamento**. In più, è particolarmente consigliata per trattamenti viso idratanti, anche per pelli sensibili, trattamenti anti-age e illuminanti, tonificanti e rassodanti per il corpo.

#### L'alga spirulina nella dieta

Grazie all'elevato apporto vitaminico, gli integratori a base di spirulina sono molto usati da chi fa sport, soprattutto agonistico, e da chi cerca un'alternativa naturale agli integratori multivitaminici-minerali e ricostituenti di sintesi.