

*Cascina*  
LA SALETTE

*Prenditi una pausa e Immergiti nel gusto*

*Comunicazione di servizio in applicazione del Reg. UR 1169/2011*

*In caso di allergie o intolleranze alimentari il capo cuoco  
è a disposizione per informazioni riguardanti l'  
'eventuale presenza di allergeni negli alimenti*

*In assenza di prodotto fresco viene utilizzato prodotto  
surgelato di ottima qualità*

# CASCINA SALETTE PROPONE

## I NOSTRI ANTIPASTI

Piovra, Zucca in variazione, Confit al Timo	13€
Cosciotto a bassa temperatura alle erbe, Rucola, Carote candite e cialda di Mais Blu Az. Agricola Frettoli	12€
Bianco di Baccalà, Barbabietola e Zenzero	13€
Vellutata di Fagioli, mousse alla Ricotta della Valle del Curone, Pere caramellate	12€
Orata in crosta di Mandorle, Coste e Cipolla Rossa in tre consistenze	14€
Selezione di Salumi e Formaggi del territorio, Miele, Marmellata di stagione e Bombolone salato	15€

## I NOSTRI PRIMI PIATTI

Risotto Acquerello, Pesce Persico dell'Isola Comacina	20 €
Tortelli Ricotta, Agrumi, Zafferano e Pistacchi	16€
Tagliolini alla Spirulina, Triglia e Zucchine croccati	17€
Pappardelle al Papavero, Ragù di sola coscia e Roncaglione	14€
Spaghettoni, crema di Ceci in variazione, Cozze selvatiche	16€

## I NOSTRI SECONDI PIATTI

Crudité di Magatello, la sua tartare, Uovo di Quaglia, aria al Limone e guarnizioni dello Chef	16€
Tagliata di Pinuccio (200gr), crema di Peperoni e BELGA laccata	21€
Pancetta di Maialino, Curcuma e Pimento, variazione di Broccoli	16€
Branzino Toscana, pane all'Erba Cipollina, Rabarbaro e Cipollotti laccati	18€
Salmone scottato al suo Sale aromatico, Frutti Rossi, Cavolo Cappuccio all'Aceto in riduzione	16€
Fantasia di Verdure di stagione e hummus di Melanzana	13€

## 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.