

ZUPPA DI SPINACI E ZENZERO

Zuppa zuppa delle mie brame, chi è la più bella del reame?

Ovvero come sconfiggere tutte le tossine accumulate in questo meraviglioso sweet december e vivere felici?

In generale: le tossine, ovvero queste acerrime nemiche che provengono da cose che amiamo – vedi foie gras, champagne, carboidrati, salse, cioccolato ed ex fidanzati – e poi improvvisamente si ribellano a noi generando ciccia, brufoli e stress al nostro corpicino bello.

Tossine che vengono anche generate da pensieri negativi: quante volte ci si preoccupa troppo per problemi che sembrano insormontabili, ma in realtà si sistema sempre tutto. Si aggiusta un cuore stropicciato, si sistema un conto in banca, si esaudiscono questioni in sospenso, si risolvono conflitti.

Tutto ha una soluzione, tutto alla fine sarà meravigliosamente WOW e se così non è ora, vuol dire che non è la fine.

E quindi tutto è da scrivere, da cominciare, da sorridere, da inventare.

L'unica gioia al mondo è cominciare, in ogni istante.

Quindi Buon 2015 da Rilastil!

Noi qui abbiamo cominciato sorridendo, abbracciandoci e investendo sempre più risorse nell'attività di Ricerca, condotta nei nostri Laboratori di Ricerche Biochimiche, per offrire il massimo dell'innovazione tecnologica ai nostri prodotti e di conseguenza alla vostra bellezza.

Ed ora smettiamola di preoccuparci e di strano pensare ai peccati di gola commessi: tutto ha un ordine, come il sistema solare è la nostra vita.

Piuttosto usciamo, mettiamoci un velo di crema idratante per proteggerci dal freddo e promettiamo di dedicare speciali coccole alla nostra bellezza. Di pensare in prospettiva.

E nel frattempo depuriamoci un po'.

Per voi la ricetta di una vellutata che salda il cuore, i sogni, l'anima e i pensieri.

LA RICETTA

Ingredienti per 2 persone

- uno scalogno
- 500 gr di spinaci
- mezza radice di zenzero fresco
- un limone
- dado vegetale
- 200 gr di ricotta fresca

Preparazione

Fate rosolare gli spinaci con lo scalogno tagliato finemente in una padella con un filo di olio. Quando gli spinaci saranno cotti passateli con il minipimer, aggiungendo un cucchiaio di acqua per rendere cremoso il composto. Insaporite la zuppa con mezzo dado vegetale, la buccia grattugiata del limone e una spolverata di zenzero grattugiato. Servite con un cucchiaio di ricotta fresca che renderà la vostra zuppa ancora più appetitosa senza appesantirla!

Beauty a gourmet: perché abbiamo scelto questi alimenti?

Gli spinaci, grazie alla presenza di vitamina A, svolgono un'azione antiossidante naturale e fondamentale per mantenere l'elasticità della pelle.

La vitamina C, vitamina E, beta-carotene, manganese, zinco e selenio svolgono un'azione antiossidante capace di combattere anche l'insorgenza di osteoporosi, ipertensione e aterosclerosi.

Lo zenzero è sicuramente una spezia dalle molte virtù; tra quelle a favore della bellezza rientra la capacità di contrastare le antiestetiche macchie della pelle che compaiono spesso con l'avanzare dell'età, inoltre rende la pelle più liscia, tonica e diminuisce eventuali infiammazioni cutanee.

Lo zenzero infatti, radice originaria del sud-est asiatico, possiede naturalmente proprietà anti-ossidanti, anti-infiammatorie, energizzanti e cicatrizzanti; tutte qualità che possono influire positivamente sulla nostra pelle, rendendola più bella e più sana.

