

7 ricette per abbronzarsi

E che fanno bene alla pelle.

Preparate la vostra pelle ad essere baciata dal sole con queste ricette sane ricchissime di carotenoidi.



Una pelle dorata, perfettamente abbronzata ma allo stesso tempo idratata e sana è il sogno di tutti in estate. I patiti della tintarella possono contare sui **cibi ricchi di carotenoidi**, delle molecole di origine vegetale che ci proteggono dai danni dei radicali liberi che aumentano quando ci esponiamo ai raggi del sole. Facciamo, quindi, largo in tavola a **carote, pesche, meloni, albicocche e pomodori**, tutti ingredienti che ritrovate nelle ricette proposte di seguito.

1. Tagliatelle di carote piccanti con alici e capperi

Da un lato la forma a tagliatella, dall'altro l'abbinamento con le acciughe rendono queste carote molto originali e appetitose, per un contorno un po' diverso dal solito.

2. Salsa di pomodoro e verdure

Dove trovare carotenoidi in gran quantità? Nella classica salsa di pomodoro all'italiana, con cui condire un buon piatto di pasta integrale, in cui è presente anche il licopene, un potente antiossidante che ci aiuta a contrastare l'invecchiamento.

3. Insalata di farro con orata e pomodorini

Il pomodoro si può assaporare anche fresco per fare scorta di carotenoidi. In questa ricetta è uno dei sanissimi ingredienti che compongono un perfetto piatto unico. Troviamo, infatti, non solo i nutrienti delle verdure, ma anche i carboidrati del farro e le proteine dell'orata.

4. Insalata di avena con bresaola e melone alla menta

Il non plus ultra dei carotenoidi è il melone, il tipico frutto estivo da gustare al naturale, nei dolci ma anche in piatti salati. Dal classico prosciutto e melone, questo frutto arriva dritto dritto in questa ricetta sana per dar più sapore all'avena.

5. Gelato allo yogurt con albicocche e pesche

Doppia dose di carotenoidi con questi gelati da preparare in casa e a base di albicocche e pesche: non c'è modo più goloso per abbronzarsi.

6. Granita di pesche alla menta

Nelle giornate più torride è un vero piacere rinfrescare il corpo e la mente con questa granita tutta al naturale e a base di pesche.

7. Insalata di melone e verdure

Se si potesse riassumere l'estate in un'insalata sarebbe proprio questa: oltre al melone, sono presenti anche le carote, le regine della pelle perfetta anche sotto il solleone.