

7 ricette ricche di omega 3

Il gusto che fa bene a cuore e cervello.

Scoprite 7 ricette sane tutte a base di ingredienti ricchi di omega 3, gli acidi grassi buoni che ci aiutano a mantenerci in salute.



Lo sapete: [gli omega 3 fanno bene](#). Importanti per la vita stessa delle nostre cellule, con la loro efficace attività antinfiammatoria sono tra gli alleati più fedeli per la salute del nostro organismo. Allora è bene avere una bella scorta di omega 3. In questo si può contare su alcuni alimenti che contengono questi acidi grassi polinsaturi in notevole quantità come **pesce azzurro, mandorle e noci** e che sono gli ingredienti principali delle ricette che vi proponiamo di seguito.

Scoprite quanto possono essere buoni gli omega 3.

1. Sgombro al forno con rucola e mandorle su passatina di patate novelle

Il re degli omega 3 è lo **sgombro**, un pesce che, per il suo gusto deciso, è amato da chi vuole scoprire il

vero sapore del mare. È uno dei cosiddetti pesci negletti perché è poco consumato ma vale davvero la pena riscoprirlo visto che è meno costoso di altre specialità ittiche più note.

2. Torta integrale alle banane e noci

Gli omega 3 si possono trovare anche in un dolce: basta aggiungere una bella manciata di **noci** e il gioco è fatto. In questa ricetta, la dolce combinazione tra le banane e le noci permette di ridurre la quantità di zucchero.

3. Sogliola al forno con zucchine e mandorle

Se si vuole fare una super scorpacciata di omega 3, ecco l'**abbinamento perfetto**: sogliola e mandorle.

4. Fusilli con sgombro, carciofi e zafferano

Ritorna lo sgombro, qui però è presente in un appetitoso primo piatto che può essere reso ancora più sano nella variante con la **pasta integrale**.

5. Mini-sbrisolona con farina di riso, miglio, mandorle e pistacchi

Un **dolce più leggero** del solito grazie a cui è possibile scoprire due tipi di farina nuovi rispetto alla solita 00: la farina di riso integrale e la farina di mais. E gli omega 3? Nelle mandorle, ovviamente!

6. Turbanti di alici in saor

Se si cercano gli omega 3, si possono trovare nella tipica cucina regionale, in particolare, in quella veneta delle sarde in saor che, nella ricetta proposta, sono trasformate in alici in saor per un **finger food sano** e moderno.

7. Cantucci alle mandorle

Dal Veneto ci spostiamo in Toscana con i cantucci, i classici biscotti secchi alle mandorle che nella nostra ricetta vengono un po' rivisitati per **ridurre la quantità di zucchero e di grassi**.