

# GIORNATA MONDIALE DEL PISTACCHIO

LA CATEGORIA DELLA FRUTTA A GUSCIO, SPESSO CHIAMATA FRUTTA SECCA, COMPRENDE INOLTRE: NOCI, NOCCIOLE, MANDORLE, NOCI DI MACADAMIA, PINOLI, NOCI, ANACARDI, NOCI BRASILIANE E PECAN

i pistacchi forniscono un buon quantitativo di proteine e sono ricche di Valina, un amminoacido apprezzato dal cervello che stimola la vivacità mentale e protegge dal declino legato all'età. inoltre contengono: magnesio, calcio, fosforo e vitamine B

I pistacchi sono fonti di fitosteroli composti di origine vegetale, con una forma chimica simile al colesterolo, per questo in grado di interferire con il suo assorbimento

Spesso però i pistacchi vengono consumati salati aumentando l'introito giornaliero di sale, è preferibile quindi scegliere i pistacchi al naturale semplicemente essiccati

La dose giornaliera consigliata è di 30g vista il valore energetico elevato

## PESTO DI PISTACCHI per 4 persone:

- pistacchi 72gr
- olio extra vergine d'oliva 35 gr
- parmigiano 40gr
- acqua 60 ml
- sale quanto basta

Frullate i pistacchi in maniera molto fine, aggiungere l'olio, il sale, il parmigiano ed infine l'acqua fredda (da frigorifero) che raffredderà la preparazione rendendo il prodotto più spumoso.

N.B. Per ottenere un buon risultato è consigliato utilizzare un mortaio, ma, per velocizzare la preparazione, è sufficiente avere a disposizione un buon frullatore.