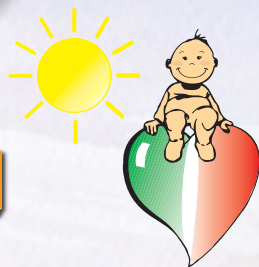


# DAIKON O RETTICA BIANCA

Per dimagrire alla radice!



## AGRILATINA

RETE DI IMPRESE

Via Litoranea n. 8128 (Fogliano) - 04100 LATINA

Tel (0039) 0773/208047 - 342/7985768

Fax (0039) 0773/209253

e-mail: [consumatori@agrilatina.com](mailto:consumatori@agrilatina.com)

Web: [www.agrilatina.com](http://www.agrilatina.com)

segui su

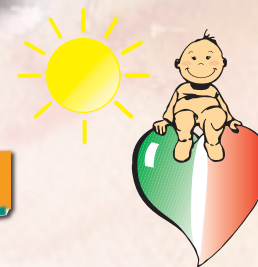


segui su



# DAIKON O RETTICA BIANCA

Per dimagrire alla radice!



## AGRILATINA

RETE DI IMPRESE

Via Litoranea n. 8128 (Fogliano) - 04100 LATINA

Tel (0039) 0773/208047 - 342/7985768

Fax (0039) 0773/209253

e-mail: [consumatori@agrilatina.com](mailto:consumatori@agrilatina.com)

Web: [www.agrilatina.com](http://www.agrilatina.com)

segui su



segui su



# DAIKON O RETTICA BIANCA

per dimagrire alla radice!



**E'** considerato un bruciagrassi naturale, in grado di agire su parti diverse del corpo a seconda che venga mangiato fresco o secco.

Al **Daikon** o **Rettica Bianca** sono attribuite incredibili VIRTÙ TERAPEUTICHE e un buon contenuto di nutrienti.

Oltre ad essere ricco di minerali alcalini come calcio, potassio, magnesio, ferro, fosforo, contiene vitamina C, vitamine del gruppo B e fibre. Ha la proprietà di BRUCIARE I GRASSI, grazie alla sua capacità di metabolizzarli.

Non a caso in Giappone viene servito in abbinamento alle tempure e ai fritti in genere.

Ha virtù disintossicanti, antigonfiore, diuretiche e drenanti, per questo è consigliato a chi desidera combattere la ritenzione idrica e la CELLULITE. Agisce come mucolitico e quindi è utile in caso di tosse e raffreddore. Infine fornisce pochissime calorie: 15 ogni 100 grammi.

*Il Daikon ha un'azione antibiotica e antigonfiore e migliora il metabolismo degli estrogeni prevenendo le patologie legate agli ormoni. Ha proprietà diuretiche, drenanti, disintossicanti e digestive.*

**È UN VERO TOCCASANA.**

Il **Daikon** o **Rettica Bianca** è un ortaggio di origine asiatica che da alcuni anni viene prodotto anche in Italia.

Il suo aspetto ricorda quello di una grossa carota bianca. Si tratta di una radice appartenente alla stessa famiglia di verze e cavoli, le brassicaceae, con le foglie simile a quelle delle rape.

La sommità della radice è dolce e adatta ad essere mangiata cruda, grattugiata o a scaglie.

La parte bassa ha un sapore più intenso e piccante il che rende preferibile cuocerla a vapore e poi farla saltare in padella.

La radice è gustosa anche cotta al forno, da sola o con altre verdure, e condita con un buon olio extravergine d'oliva e con abbondanti erbe aromatiche.

Può essere un ottimo contorno per i piatti di pesce e l'ingrediente sano e segreto di zuppe e minestre.

Va conservato in un posto asciutto e fresco per un paio di settimane.



## LA RICETTA

### “Daikon al forno con patate”

**Ingredienti:** 1 daikon, 1 batata, sale, pepe, olio extravergine di oliva, rosmarino, salsa di soia

**Preparazione:** Prendete il daikon e tagliatelo a pezzi, fate lo stesso con la batata e poi metteteli in una pirofila da forno.

Condite con olio extravergine di oliva, sale, pepe, rosmarino e salsa di soia.

Cuocete per 25-30 minuti circa a 200°C.

