

5 ricette sane con l'uva

La salute in ogni acino.

Ricette semplici e creative con il dolce sapore dell'autunno.



Settembre è il mese dell'uva, un frutto molto amato perché ricco di gusto e proprietà benefiche. L'uva è un **antiossidante naturale**, contrasta l'aumento del colesterolo "cattivo" e aiuta a prevenire la formazione di coaguli nel sangue. Inoltre, l'uva, grazie alla sua natura zuccherina, è il frutto ideale per affrontare il cambio di stagione con il giusto carico di energia.

Mangiare sano significa anche apprezzare i diversi prodotti che la natura ci offre in ogni stagione dell'anno. Qui troverai alcune ricette che hanno come protagonista proprio la regina dell'autunno:

1. [Spiedini di pollo e uva nera](#)

Un piatto gustoso e creativo, ricco di antiossidanti.

2. [Broccoli, uvetta e pinoli](#)

Mai sottovalutare la bontà dell'uva in versione

essicata. Qui è inserita all'interno di un contorno sano e saporito, ideale per riempire lo stomaco senza appesantirlo.

3. [Zucca in saor](#)

Il gustoso incontro tra le due protagoniste dell'autunno: l'uva e la zucca.

4. [Focaccia dolce all'uva](#)

Un dolce leggero e sfizioso, ideale per la pausa merenda.

5. [Strudel di mele](#)

Il più tradizionale dei dolci in cui l'uva, o meglio, l'uva sultanina fa la sua bella comparsa per sposarsi perfettamente con gli altri ingredienti.