7 ricette per "sopravvivere" ai Giorni della Merla

Idee anti-freddo.

Chissà se nei Giorni della Merla farà davvero così freddo… Per sicurezza, meglio tenersi pronti anche a tavola!

Si dice che i **Giorni della Merla** si chiamino così perché in un giorno di fine gennaio, una merla, con i suoi piccoli, si riparò dal freddo glaciale, rifugiandosi in un caminetto. Passato il freddo, da bianchi com'erano originariamente, ne uscirono tutti sporchi di fuliggine: da quel giorno tutti i merli hanno acquisito la loro riconoscibile livrea bruna.

Davvero una bella storia per raccontare il freddo intenso tipico di fine gennaio (chissà se il meteo quest'anno confermerà questa leggenda?). Se non ami il freddo, puoi comunque vedere il lato positivo di queste giornate: sono l'occasione perfetta per assaggiare alcune **zuppe, minestre, creme e vellutate ricche di ingredienti sani**. Così farai felice il tuo organismo! **Sarebbe proprio un bel programma per questo weekend, vero?** Allora prendi spunto dalle seguenti ricette.

1. Crema di carote viola e finocchio
Questa crema calda e vellutata è anche un'ottima **ricetta detox**: perfetta quindi se si è sgarrato troppo con frittelle e chiacchiere di Carnevale.

2. Zuppa di miglio e ceci al curry
Carboidrati del miglio e proteine dei ceci… a questa ricetta manca solo di essere accompagnata da un'abbondante porzione di verdure per essere un perfetto piatto unico (che ne dici, un **ripasso del piatto unico** non fa mai male)

3. Vellutata di broccoli e cavolfiori con tagliatelle di calamaro
I broccoli e i cavolfiori non ti entusiasmano? Peccato, perché fanno davvero bene. Allora non rinunciare alle loro proprietà. Trova un modo per **gustarli al meglio**. Per esempio puoi provarli sottoforma di vellutata come in questa ricetta. Cosa ne pensi?

4. Crema di carciofi e finocchi con riso integrale
Ecco qui che ritorna l'**accoppiata detox finocchi-carciofi**. Dopotutto, squadra che vince non si cambia.

5. Minestra di avena, porri e lenticchie
Scopri le potenzialità benefiche dell'abbinamento tra cereali e proteine. In questa calda minestra l'avena e le lenticchie, insieme, forniranno al tuo corpo **carboidrati e proteine di qualità**. Meglio di così!

6. Vellutata di topinambur con gamberi e cerfoglio
Non una vellutata qualsiasi: la **bevanda di soia** al posto della panna classica è una scelta più light. L'hai mai provata?

7. Quinoa con zucca e finferli al coriandolo
Abbiamo un obiettivo: convincerti ad amare la quinoa come noi. La quinoa, infatti, è uno **pseudo-cereale super nutriente e facile da digerire**, quindi è adatto anche all'alimentazione di bambini e adolescenti. Innamorati anche tu della quinoa con questa ricetta.