

GLAMOUR.IT

21 settembre 2018

<https://www.glamour.it/beauty-break/2018-09-20-18-30-aperilight-laperitivo-senza-ingrassare/>

Aperilight, come fare l'aperitivo senza ingrassare



Tra aperitivi e cene ogni giorno della settimana, la Milanese imbellita riesce a non mettere su neanche un etto. Il segreto è fare **aperitivo** sì, ma in modo **light**. Tendenza che adesso ha anche un nome: "aperilight", ovvero **drink + verdure**, lanciato dalle stelle della ristorazione Made in Usa. Da *Al Becco* di New York di Joe Bastianich che sposa il gusto delle verdure marinate e grigliate con quello fresco di diversi frutti di mare, al *Cucina* del celebre chef austriaco Wolfgang Puck a Las Vegas il cui piatto simbolo è la bruschetta con carciofi, ricotta, spinaci e olive. E secondo uno studio promosso dal Polli Cooking Lab, l'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda toscana Fratelli Polli, approva uno chef su tre anche in Italia. «Scegliere le verdure come accompagnamento per l'aperitivo significa trasformare un'abitudine diabolica, da un punto di vista di salute e peso, in uno strumento di salute utile e gustoso – spiega la **Dottorssa Sara Ciastellardi, medico e nutrizionista presso gli ambulatori di Pisa, Cecina e Follonica** – le verdure sono indispensabili da un punto di vista di apporto nutrizionale di sali minerali, fibre, clorofilla, vitamine e, soprattutto, hanno un alto potere saziante, stratagemma da sfruttare per non eccedere in altri alimenti. Così facendo anche l'aperitivo può diventare una simpatica cena light». Lo confermano le medie su 100 gr degli stessi **valori nutrizionali degli ingredienti**. Per esempio, ecco alcune calorie a confronto: maionese (690 kcal), wurstel (270 kcal) e patatine fritte (188 kcal), contro olive (142 kcal), peperoni arrostiti (45 kcal), carciofini sott'olio sgocciolati (25 kcal), funghi champignons (21 kcal), radicchio (15 kcal).