

## IL CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

### Limone sgrassante per i piatti

Prima di gettare il limone spremuto, io lo immergo nell'acqua che uso per lavare i piatti insieme al detersivo: è un ottimo sgrassante e profuma anche le stoviglie e le mani.

Barbara R. - Rossana (CN)

La lettrice autrice del consiglio della settimana riceverà a casa 5 bottiglie da 1 litro di latte di capra intero UHT Girau, marchio dedicato al segmento caprino della Cooperativa Latte Arborea, principale realtà del mercato lattiero-caseario sardo e terzo player nazionale per il latte UHT. Dal 1958 Girau raccoglie latte d'eccellenza da allevatori sardi selezionati, che viene poi omogeneizzato e pastorizzato ad alta temperatura. Il latte di capra è una miniera di nutrienti fondamentali: proteine, fosforo, potassio, riboflavina e altri sali mine-

rali. La presenza di selenio e calcio, poi, è un toccasana per il sistema immunitario, per non farsi sorprendere dai malanni stagionali. La particolare struttura dei grassi, che ne facilita la digestione, va a tutto vantaggio dello stomaco e dell'intestino. Non solo: gli oligosaccaridi prebiotici conferiscono regolarità, perché tutelano la flora batterica intestinale. Il contenuto enzimatico del latte di capra, inoltre, ha caratteristiche antinfiammatorie e lenitive. Si tratta di un latte indicato anche per la nutrizione infantile e in generale per un'alimentazione all'insegna del benessere e della leggerezza.



Hai anche tu un consiglio che ti piacerebbe fosse pubblicato? Spediscilo, completandolo con indirizzo e numero telefonico, per posta o via e-mail, a: • Il consiglio della settimana, Vivere Meglio, INTIMITÀ Centro Direzionale Milanofiori, Strada 4, Palazzo A, Scala 2, 20057, Assago (MI) • [viveremeglio@edizioniintimita.it](mailto:viveremeglio@edizioniintimita.it)

