

# Oggi prepara un sugo gustoso e salutare

{pb-share}



{pb-buttons}

Non tutti i sughi sono poco digeribili o troppo calorici, alcuni pur essendo **condimenti** gustosissimi sono anche un toccasana per la salute, poiché contengono nutrienti protettivi e antiossidanti con effetto anti-age. Inoltre, quelli con **peperoncino** allungano la vita! Condisci la pasta con il pesto di **pistacchi** di Bronte o con il sugo di **broccoli** all'antica Roma, e scopri quanto sono buone le **vitamine** e i grassi **monoinsaturi** dell'**olio d'oliva**.

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.