

# Oggi inserisci gli asparagi nel tuo menu

{pb-share}



{pb-buttons}

La **primavera** ci offre tanti buoni **ortaggi** dalle numerose proprietà benefiche e, tra questi, ci sono gli asparagi. Ricchissimi di **acqua** e **fibre**, favoriscono la diuresi e quindi l'eliminazione delle tossine, oltre che il benessere dell'intestino. Ma non è finita qui: gli asparagi sono anche ricchissimi di **antiossidanti** come le vitamine A e **C**, che aiutano a combattere i **radicali liberi** e l'invecchiamento precoce. Provali come **contorno**, nei **primi piatti** oppure in ricette sfiziose e salutari come questi **pancakes**.

## 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.