

## 3 ottimi motivi per mangiare il minestrone surgelato

scritto da Redazione | 27/12/2021



**Quel piatto multicolore a base di verdure e ortaggi, da sempre considerato sano e confortevole, non dovrebbe mancare nella nostra dieta. La versione surgelata è una buona alternativa al prodotto fresco, consentendo di risparmiare tempo senza perdere in proprietà nutrizionali**



I benefici **minestrone** sono tanti e infatti è considerato un piatto salutare e “confortevole”, anche da chi non è propriamente un estimatore di **ortaggi** e **verdure**. Il bello di questo mix di colori e sapori vegetali risiede proprio nelle infinite possibilità di preparazione e cottura che, con un **pizzico di amore e fantasia**, può essere servito con successo anche ai più piccoli.

### **Benefici minestrone: 3 motivi per acquistarlo surgelato**

Tenendo conto che per comodità il minestrone fresco si può sostituire con quello surgelato, esistono almeno **tre ottimi motivi per inserirlo nella nostra dieta**:

1. è un piatto **ricco di virtù nutrizionali**, grazie al suo contenuto di vitamine, proteine e fibre;
2. consente di risparmiare tempo senza rinunciare al gusto e al benessere;
3. gli [ingredienti del minestrone di verdure surgelato](#) conservano tutte le proprietà salutistiche degli ortaggi appena raccolti.

### **Una ricetta nutriente per mente e corpo**

Il minestrone, anche nella sua **versione surgelata**, è in grado di offrire una grande quantità di **proteine vegetali** e **vitamine**. Una **porzione generosa** equivale a un pieno di nutrienti essenziali per stimolare il metabolismo e la rigenerazione cutanea, contrastare la proliferazione dei radicali liberi e **rinforzare il sistema immunitario**.

Inoltre è ricco di fibre che saziano pur avendo poche calorie e grassi. Questo favorisce soprattutto chi ha problemi intestinali e chi tende a soffrire di fame nervosa nelle occasioni più stressanti della



vita. Un **pieno di benessere** dal gusto ineccepibile.

## **Una preparazione versatile e sempre disponibile**

Come si prepara il minestrone surgelato? Il procedimento è lungo ma non eccessivamente complicato in quanto è sufficiente acquistare le verdure, lavarle, farle a pezzetti più o meno piccoli e mescolarle. Tuttavia, se non si ha abbastanza tempo, una buona soluzione è di mettere nel carrello della spesa un minestrone surgelato di buona qualità.

Sarà pronto all'uso in qualsiasi momento, basterà **prendere la busta dal congelatore**, versarne il contenuto in acqua bollente e insaporire con spezie varie, lasciando cuocere finché le verdure non siano morbide e ben amalgamate tra loro.



Non solo! Gli **ingredienti sono porzionati in forme uguali**, agevolando la cottura che sarà rapida e uniforme. Ognuno potrà scegliere come declinare la ricetta; c'è chi preferisce un minestrone con più brodo caldo e meno verdure oppure chi non può fare a meno di realizzare una **vellutata** utilizzando il minipimer. Per ottenere la giusta consistenza, basterà utilizzare maggiori o minori quantità di brodo e lasciar terminare la cottura al punto giusto.

Ma come valutare **qual è il miglior minestrone surgelato**? È semplice, ve ne accorgete voi stessi dalla degustazione: è valido se gli ortaggi sono teneri, saporiti e dai colori brillanti.

## **Quella catena del freddo che “conserva” tutto**

Prima di alzare il sopracciglio con fare perplesso, vi tranquillizziamo sul fatto che i benefici del minestrone si conservano anche in quelli surgelati che sono buoni esattamente come **quelli freschi**.

Intanto già l'**etichetta apposta sulla confezione** fornisce **informazioni utili sulla provenienza**

**degli ingredienti e sulla loro lavorazione.** Inoltre, si deve tenere conto che la **catena del freddo** mantiene il minestrone surgelato (ma anche altri alimenti) a una **temperatura costante e comunque inferiore ai -18°C** lungo tutto il percorso dalla produzione alla vendita, comprese le fasi di trasporto, stoccaggio ed esposizione. Questo vuol dire non alterare i nutrienti presenti nelle verdure che restano buone e intatte come appena raccolte.

### **Consigli per una ricetta più saporita**

Per ottenere un piatto ancora più sostanzioso è possibile aggiungere una **porzione di riso o di pastina**, una **bella spolverata di [parmigiano](#)** grattugiato e un filo di olio extravergine di oliva. Per conferire croccantezza, invece, integrate con una **manciata di crostini** insaporiti con olio, sale e rosmarino da abbrustolire in forno caldo.