

Le ricette di Benessence per un'abbronzatura bella e sana

La cura dell'abbronzatura inizia a tavola: alcuni tipi di frutta e verdura, infatti, contengono sostanze perfette per stimolare la tintarella e proteggere la tua pelle. Scopri le nostre ricette!

All'apertura della stagione estiva siamo presi da un irrefrenabile entusiasmo e vorremmo subito avere una tintarella invidiabile, ma **la pelle va preparata all'esposizione** e, se non protetta correttamente, può scottarsi e irritarsi. Inoltre, anche se il tuo fototipo permette un'**abbronzatura** più rapida, non è detto che questa sia **decisa, dorata e uniforme** come vorresti.

Un aiuto fondamentale per la tua pelle viene dall'alimentazione: abbiamo scelto 3 cibi perfetti per la tintarella e ti suggeriamo 3 modi per metterli nel piatto in modo veloce, semplice e delizioso.

Le carote

È sicuramente un falso mito che le carote stimolino la melanina, quindi l'abbronzatura. In realtà questo cibo, come altre tipologie di frutta e verdura di colore giallo-arancio-rosso, è ricco di **beta-carotene**, che viene convertito dal nostro organismo in **vitamina A**: a livello cutaneo, questa vitamina ritarda l'invecchiamento e ostacola e limita i danni procurati da raggi UVA e UVB.

Le carote possono quindi aiutarti a difendere la tua pelle da scottature ed eritemi.

Polpette di quinoa e carote

Ingredienti:

- 300 gr di [Semi di Quinoa](#)
- 200 gr di pan grattato integrale
- 100 gr di carote
- 100 gr di zucchine
- un pizzico di curcuma
- olio evo
- prezzemolo
- sale e pepe

Procedimento:

1. Cuoci la quinoa, magari aggiungendo già la curcuma in cottura.
2. Intanto taglia a cubetti carote e zucchine e metti in padella con un po' d'acqua e un

pizzico di sale: aggiungi poi pepe nero e un paio di cucchiaino di olio, mescolando. Spolvera con il prezzemolo.

3. Aggiungi carote e zucchine alla quinoa e inizia a mescolare, unendo anche un paio di cucchiaini di olio. Inizia a preparare le polpette, impanandole con il pan grattato integrale.
4. Metti in forno a 200° gradi per circa 20-25 minuti.

I semi di lino

Anche se abbronzata, la pelle deve rimanere elastica e resistente: i cibi ricchi di **Vitamina E e Omega 3** ti permettono di stimolare la rigenerazione dell'epidermide e favorire anche il mantenimento della tintarella. Tra questi ci sono anche i Semi di Lino.

Muffin con Semi di Lino e Albicocche

Tra gli ingredienti di questa ricetta trovi anche le **albicocche**, altro cibo che favorisce l'abbronzatura.

Ti servono:

- 4 cucchiaini di [Semi di Lino](#)
- 200 gr di [Semola Integrale Cappelli](#)
- 100 gr di zucchero di canna
- 150 ml di latte di soia
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 4 cucchiaini di olio di noci
- 200 gr di albicocche
- 1 pizzico di sale

Procedimento:

1. Trita grossolanamente i semi di lino, aggiungi 6/8 cucchiaini di acqua fredda e lascia a riposo per 15 minuti: si formerà una sorta di gel.
2. Mescola tutti gli ingredienti secchi: semola, zucchero, lievito, bicarbonato, sale. In un'altra terrina versa gli ingredienti "liquidi": latte, olio, gel di semi di lino.
3. Taglia a tocchetti l'albicocca e aggiungila agli ingredienti solidi: con questo piccolo trucchetto la frutta non andrà a fondo.
4. Unisci tutto e amalgama bene il composto. Riempi i pirottini con l'impasto.
5. Inforna per circa 20 minuti a 180°.

Le mandorle

Anche questo tipo di frutta secca è ricco di **Omega 3 e Vitamina E**, come i semi di lino: per questo abbiamo pensato di suggerirti nell'ultima ricetta una crema spalmabile, perfetta per i tuoi

spuntini.

Crema di mandorle

Ingredienti:

- 200 gr di [Mandorle sgusciate](#)

Procedimento:

1. Scalda il forno statico a 160°: ricopri la placca da forno con carta da forno e disponi le mandorle. Lascia dentro per 10 minuti.
2. Tira fuori le mandorle e, ancora calde, mettile nel tritatutto e frulla: per ottenere una crema fluida avrai bisogno di circa 10 minuti. Non lasciare il robot acceso, ma fai delle pause, o rischierai di surriscaldarlo.
3. Conserva la crema in un vasetto di vetro e, una volta fredda, conservala in frigo.

Ora hai tutte le ricette perfette per prepararti ad avere una pelle sana, bella e abbronzata. Per la tua spesa, consulta il nostro sito: [qui trovi prodotti naturali e Bio!](#)