

# La zucca...

## spaventosamente buona



Simbolo della festa di Halloween, protagonista di mille ricette, la zucca è un ortaggio **povero di calorie**, ma naturalmente ricco di **fibra**.

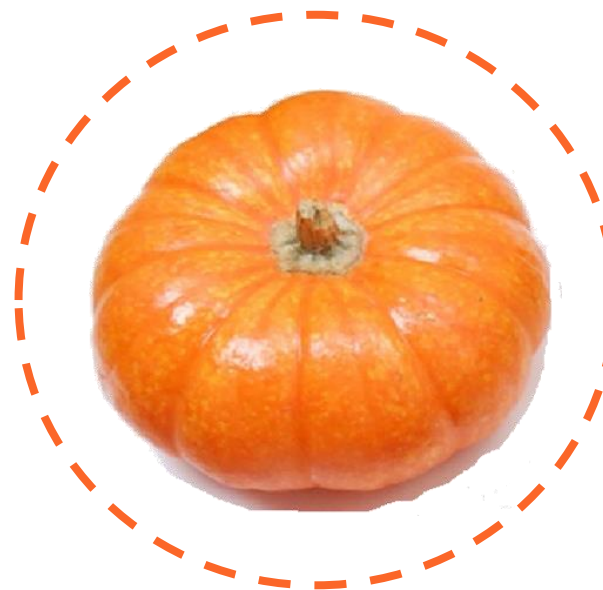
Le proprietà del frutto sono davvero tante e, il buon contenuto di **antiossidanti** e **betacarotene** ne fa un alleato indiscusso per il cuore, la pelle e gli occhi.

Mantiene  
integrità  
di PELLE e  
MUCOSE

Protegge  
la VISTA

Favorisce  
il senso  
di SAZIETA'

Contrasta la  
STITICHEZZA



Quando scegli una zucca  
controlla che sia pesante  
e con una buccia dura  
senza macchie  
e ammaccature



I semi contengono  
un'elevata quantità  
di **vitamina E**  
e di acidi grassi  
essenziali



Consigliata anche  
nelle diete  
ipocaloriche

Sistema Socio Sanitario



ATS Insubria