

A tavola con il farmacista:

Tra salute e sostenibilità

LloydsFarmacia | Benu si impegna a promuovere una cultura della **salute** e del **benessere** tramite una storica presenza territoriale, l'e-Commerce e la App, oltre che attraverso la divulgazione seria e mirata su vari canali, tra cui il Blog e i Social Media.

Siamo tutti consapevoli dell'importanza che il cibo riveste per la nostra salute. Tuttavia, nell'attuale contesto, siamo chiamati a ripensare alle nostre scelte alimentari verso opzioni che apportino **benefici** non solo a noi stessi, ma anche all'**ambiente**, contribuendo così a **ridurre l'impatto ecologico**.

6 azioni per una dieta sana e sostenibile



Mangia più
frutta e verdura



Scegli prodotti
stagionali e locali



Evita l'acquisto
di prodotti con
troppi imballaggi



Riduci il consumo
di carni rosse e
alimenti processati



Aumenta il consumo
di cereali integrali



Scegli pesci
provenienti da
pesca sostenibile

Seguici su...



 *Visita il nostro sito lloydsfarmacia.it*

 *Scarica la nostra app [LloydsFarmacia](#)*



Polpette di pane secco e lenticchie

Ingredienti:

- 300 gr. di pane raffermo • Latte q.b. • 200 gr. di lenticchie bollite • 2 uova
- 1 spicchio di aglio • Sale e pepe q.b. • Salsa di pomodoro (anche già cotta del giorno prima) • Olio evo • Spezie a piacere: peperoncino, timo, rosmarino, basilico

Procedimento:

- 1 • **Inserire** le lenticchie cotte all'interno di un mixer e **frullarle** fino ad ottenere una crema.
- 2 • **Immergere** i pezzi di pane secco nel latte e **lasciare** a mollo per **qualche minuto** quindi **strizzare** e mettere in una terrina insieme alle lenticchie frullate, **amalgamare** bene con i restanti ingredienti.
- 3 • Dopo aver ottenuto un impasto omogeneo **dare la forma** di polpette e **cuocerle** in poco olio di oliva girandole da ambo le parti; **unire** la salsa di pomodoro e **aggiungere** spezie a piacere.
- 4 • Lasciare cuocere nella padella col pomodoro per circa **dieci minuti**.

Leggi l'articolo completo



Dott.ssa
Claudia Brattini

In LloydsFarmacia da tredici anni, all'esperienza di Farmacista ha affiancato quella della divulgazione scientifica nell'ambito della salute, approfondendo tematiche legate alla specializzazione universitaria in nutrizione e chimica degli alimenti. È Giornalista e si occupa di contenuti Digital e Social Media.