

Ginkgo

LONGEVITY RESTAURANT

Longevity Lunch 01/05

BOOST STARTER, a scelta tra:

Pentagramma di zucca

Cannelloni di zucca in osmosi alla curcuma con gamberi rossi di mazara del vallo, olio EVO Stiffonte

La zucca, ricca di beta carotene, supporta vista e pelle, l'olio EVO ne potenzia l'assorbimento e l'azione antiossidante. I gamberi, fonte di proteine, collagene e omega-3, favoriscono la salute cardiovascolare.

b i

Giardino di rubini

Frutti di bosco, petali di finocchio croccante e viole, olio EVO LaFonte.

Ricco in antocianine e vitamina C esalate dai polifenoli e dall'acido oleico dell'olio EVO.

SECONDO NATURA, a scelta tra:

Terra viva

Sedano rapa fondente, ceci, petali di tartufo, caffè di cicoria e polvere di ortica, olio EVO Vargnano

Il sedano rapa e la cicoria aiutano la digestione. La sinergia con il tartufo apporta ferro, zinco, potassio e composti antiossidanti e l'ortica ricca in ferro

i

Salmone svelato al profumo di agrumi

Con verza e alici del cantàbrico, paprika dolce, basilico, baby finocchio e crema all'arancio, olio EVO LaFonte

Il salmone è fonte di omega-3. La verza, fonte di fibre e sulfurafano, favorisce l'azione antinfiammatoria, mentre l'arancia e l'olio EVO promuovono bellezza e vitalità.

d

DOLCI ALCHIMIE, a scelta tra:

Sogni di lavanda

Macaron alla lavanda con riduzione di mirtilli.

Questi macarons contrastano l'ansia e lo stress. La farina di mandorle sostiene le ossa, i mirtilli proteggono cuore e cellule mentre la lavanda rilassa.

c, h

Pralina longevity

Pralina «anti-age» di avocado e cioccolato fondente 70% al profumo di cannella

Un connubio di gusto e benessere: l'avocado nutre la pelle con grassi buoni e vitamina E, il cioccolato 70% sostiene il cuore e interagisce con i geni della longevità, la cannella promuove l'equilibrio metabolico.

g, h

a glutine
b crostacei
c uova
d pesce

e arachidi
f soia
g latte
h frutta a guscio

i sedano
l senape
m semi sesamo
n anidride solforosa

o lupini
p molluschi