Polenta
Scritto da askerix - 30/12/2008 00:32

Scusate se l'argomento è già stato trattato, ho cercato ma non l'ho trovato.
Si può dare la polenta ai diamantini? Cotta o cruda in polvere?
E' un buon alimento o tutto sommato equivalente al cous cous?
Vorrei usarla per preparare un pastone, insieme al cous cous.
So che la polenta è priva del germe del chicco di mais: bisognerebbe aggiungerci dell'olio di semi di mais?

==========

Re:Polenta
Scritto da andreaferraris - 30/12/2008 14:07

---

ciao ALE potresti prendere la polenta già cotta e confezionata sotto vuoto ,la tagli e la sminuzzi e al limite la ammorbidisci con un poco di latte,la polenta contiene un valore nutritivo assai proteico,e una buona perte di vitamine e oligominerali del grppo b e del gruppo e,indicato nel periodo riproduttivo.
ANDREA

==========