

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Peperoni nel piatto: poche calorie, tanto gusto e un'abbronzatura al top!

È uno dei cibi must have in una dieta ipocalorica che non vuole rinunciare al piacere del gusto. Ricco di **vitamina C** e di **fibra**, il **peperone** non è soltanto un ortaggio saporito e versatile a **basso contenuto di calorie** (contiene 20-25 calorie per 100 g), ma rappresenta anche un'ottima **fonte di beta-carotene**, fondamentale per preparare il corpo all'abbronzatura e potenziarne la risposta epidermica. E c'è di più: grazie al contenuto di **luteolina**, il peperone sembra anche in grado di **rallentare l'invecchiamento cellulare** del cervello. Perfetto da consumare a crudo nelle insalate, al forno e grigliato con un filo di olio extravergine d'oliva oppure al gratin, per un surplus di gusto.

L'articolo [Peperoni nel piatto: poche calorie, tanto gusto e un'abbronzatura al top!](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).