



Spuntino e bicchiere di vino? 7 idee sane con il giusto abbinamento

Un break a metà mattina e uno nel pomeriggio sono utili ad una corretta alimentazione a patto che si tratti di alimenti sani. E se vogliamo goderci un buon calice di vino, ecco qualche consiglio

Nella frenesia della vita moderna, tra impegni lavorativi e famiglia, concedersi un momento di relax con uno spuntino può ridare energia. D'altra parte gli stessi nutrizionisti suggeriscono di **strutturare la dieta giornaliera in tre pasti principali** (colazione, pranzo e cena) e **due spuntini**.

Sono diversi gli effetti benefici delle due pause in questione, a patto che non consistano in patatine fritte e dolci carichi di zucchero ([ne avevamo scritto QUI](#)). Per fortuna, sempre più persone attente alla propria salute scelgono alimenti sani che non procurino loro un aumento di peso. Per un nutrimento che sia piacevole e salutare, ecco **7 spuntini sani e relativi abbinamenti con il vino più adatto**

Spiedini di gamberi agli agrumi con Chardonnay

La combinazione di **Chardonnay e spiedini di gamberi agli agrumi** offre un'esperienza culinaria sana e deliziosa con un buon equilibrio tra sapori e benefici nutrizionali. La natura rinfrescante dello Chardonnay si sposa perfettamente con l'acidità dell'agrumato che accompagna gli spiedini di gamberi. Questo abbinamento non solo stuzzica le papille gustative, ma unisce la bontà delle proteine dei gamberi agli antiossidanti contenuti negli agrumi. Se, inoltre, i crostacei sono un'opzione ipocalorica e altamente proteica, gli agrumi forniscono una carica di vitamina C e altri nutrienti essenziali.

Chardonnay con pollo alla griglia e involtini di lattuga

L'abbinamento del Sauvignon Blanc con pollo alla griglia e involtini di lattuga è un connubio sano e delizioso. Le fettine di pollo con media struttura, non troppo grasso e cotto alla griglia vengono ben bilanciate dalla morbidezza e dall'avvolgenza del Sauvignon Blanc. Gli involtini di lattuga sostengono il connubio con il vino, anche grazie alla rotondità dello stesso.

Il **pollo alla griglia è una fonte magra di proteine**, mentre gli involtini di lattuga rappresentano un'alternativa rinfrescante e a basso contenuto di carboidrati ai tradizionali involucri a base di pane.

Prosecco con spiedini di anguria e feta

Proseguendo alla scoperta di ottimi spuntini sani e abbinamenti con il vino, parlando di spuntini estivi, non possiamo tralasciare **gli spiedini di anguria e feta**, che sono ricchi di sostanze nutritive e vi daranno il refrigerio necessario per le giornate estive.

Questo spuntino si abbina perfettamente a un Prosecco. Il vino, con la sua effervescenza e acidità danza armoniosamente con la succulenza dell'anguria, mentre la sapidità del formaggio feta aggiunge un delizioso contrasto. L'anguria fornisce idratazione con il suo alto contenuto di acqua, oltre ad un ricco apporto di vitamine e antiossidanti, mentre la feta è ricca di proteine e calcio. Dal primo morso all'ultimo sorso, **gli spiedini anguria e feta con Prosecco** sono una fusione irresistibile che celebra la gioia di ingredienti freschi e genuini.



Spiedini di anguria e feta.

Rosè e bruschetta

Un altro abbinamento gioioso è quello tra una bruschetta e un calice di **rosè**. Il carattere fruttato e vivace del vino sono un compagno perfetto per il classico spuntino italiano, una fetta di pane abbrustolito e condito con pomodori freschi, basilico profumato e olio extravergine di oliva. I pomodori sono ricchi di antiossidanti, mentre il basilico offre una dose di nutrienti essenziali; l'olio d'oliva, un ingrediente chiave, è ricco di grassi monoinsaturi salutari per il cuore. Insieme, rosè e bruschetta costituiscono un'accoppiata armoniosa che non solo eleva i sensi, ma offre anche un piacere nutriente e privo di sensi di colpa.

Fragole al Cabernet Sauvignon e cioccolato fondente

La combinazione di fragole e cioccolato fondente è uno spuntino leggendario che, a seconda del tipo di cioccolato utilizzato, è piuttosto salutare. Il cioccolato fondente contiene ferro, magnesio, zinco, rame e fosforo, sostanze che possono sostenere il sistema immunitario, migliorare la qualità del sonno e aumentare l'umore. [I sapori decisi di un vino come il Cabernet Sauvignon](#), si fondono con l'intensa dolcezza delle fragole mature abbracciate dal ricco cioccolato fondente.



Fragole e cioccolato.

Sangria e macedonia di frutta

Un ottimo spuntino può essere rappresentato da una macedonia all'interno di un **Primitivo di Manduria**: ecco che abbiamo creato una rinfrescante sangria con ghiaccio. Un perfetto aperitivo, in stile spagnolo, ben sapendo che la frutta da sola non va mai abbinata a nessun tipo di vino. Al momento del sorso, le note fruttate del Primitivo danzano con grazia accanto alla frutta succosa e rinfrescante. Questo abbinamento non è solo un piacere ma anche un'esperienza e nutriente. La macedonia apporta una grande quantità di vitamine, fibre e antiossidanti, oltre a donare al nostro vino tutte le caratteristiche aromatiche della frutta.

Porto con mandorle ricoperte di cioccolato fondente

L'irresistibile abbinamento del **Porto** con le mandorle ricoperte di cioccolato fondente è una combinazione che delizia i sensi. La natura robusta e vellutata del Porto si sposa magnificamente con la ricchezza agrodolce delle mandorle ricoperte di cioccolato fondente. Questo abbinamento è una sinfonia di contrasti, in cui le note di frutti neri e di spezie sottili del vino si fondono con il gusto nocciolato e leggermente amaro del cioccolato fondente.

Data di creazione

31/05/2023

Autore

redazione