Lo sapevate che l’insalata…

- L’insalata, anche se costituita dal 90% di acqua, è una buona fonte di fibre, vitamine e sali minerali.
- Apporta carotenoidi, sostanze antiossidanti che prevengono le malattie degenerative.
- Di per se ha poche calorie, condizionate però dalla quantità del condimento che viene usato.

Personalmente adoro le insalate, soprattutto quelle miste! Peccato che spesso, quando le ordino al ristorante, mi arrivano due foglie verdi e qualche pomodoro!

Ebbene, sapete cosa intendo io per insalata mista? Di tutto di più, o meglio, un’insalata a foglie verdi, ortaggi, frutta fresca e secca… ovviamente il tutto nel rispetto della stagionalità.

Detto questo ve ne segnalo una veramente buona, un’insalat…ona che una sera mi ha preparato un amico.

L’Insalat…ona di Agostino

Ingredienti:

- Insalata Chioggia
- Carote grattugiate
- Pomodori ramati pachino
- Noci
- Mela golden tagliate a fettine sottili
- Olive taggiasche
- Pinoli
- Semi di sesamo e semi di finocchio tostati in pentola

Unire tutti gli ingredienti e condire con un olio extra vergine di oliva, un buon aceto e sale q.b.

Una vera bontà !