

...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