

# ...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**