

# INSALATE

ricche, colorate, sane e appetitose



# INDICE

INTRODUZIONE **6**

INSALATE DI VERDURA E DI FRUTTA **19**

INSALATE DI CEREALI, LEGUMI E PATATE **77**

INSALATE DI FRUTTA **117**

INDICE ALFABETICO DELLE RICETTE **124**





# INSALATA DI RUCOLA, CARCIOFI E PINOLI

PREPARAZIONE 20 MIN  
COTTURA 5 MIN



## VANTAGGI NUTRIZIONALI

### CARCIOFO

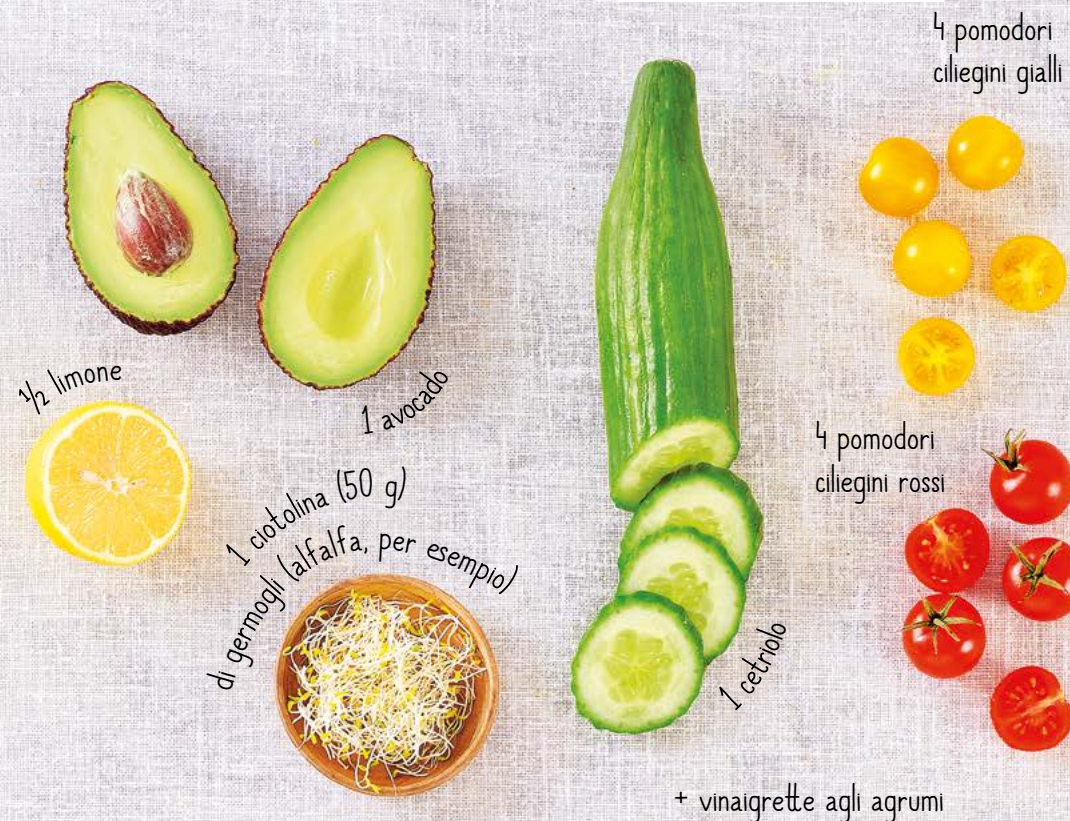
Molto ricco di fibre, ha la particolarità di apportare una grande quantità di vitamina B<sub>9</sub>, particolarmente importante per le donne in gravidanza. Ma attenzione: se mangiato in abbondanza può causare piccoli disturbi intestinali, tra cui gonfiore.

## PER 4 PERSONE

- Eliminate le foglie esterne dei carciofi e tenete solo il cuore. Sciacquateli e cuoceteli a vapore per 5 minuti. Tagliateli a fettine sottili.
- Lavate e strizzate la rucola. Tostate i pinoli in una padella antiaderente.
- Lavate e sfogliate il basilico.
- Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola, condite con la vinaigrette, mescolate e servite.

# INSALATA DI AVOCADO, CETRIOLO E CILEGINI

PREPARAZIONE 10 MIN



## VANTAGGI NUTRIZIONALI

### AVOCADO

È molto ricco di grassi, ma sarebbe un peccato rinunciarvi, perché i suoi lipidi (acidi grassi monoinsaturi) sono ottimi per la salute cardiovascolare. È giusto quindi che trovi un posto sulla nostra tavola, a patto di non affogarlo in condimenti o maionese!

## PER 4 PERSONE

- Sbucciate l'avocado e privatelo del seme, poi tagliatelo a fette. Cospargetelo di succo di limone. Sbucciate il cetriolo e fatelo a fettine. Lavate i pomodori e tagliateli a metà. Sciacquate i germogli.
- Mettete nei piatti l'avocado, i pomodori, il cetriolo e poi conditeli. Cospargete il tutto con i germogli e servite.



# MISTICANZA ALLA GRECA

PREPARAZIONE 10 MIN



## VANTAGGI NUTRIZIONALI

### FETA

Fonte eccellente di calcio, la feta apporta anche proteine di buona qualità e vitamina D, che aiuta a fissare il calcio e a contrastare l'osteoporosi. Questo formaggio di latte di pecora contiene molto sale, perciò non bisogna eccedere nel consumo.

## PER 4 PERSONE

- Lavate e asciugate la misticanza. Lavate il gambo di sedano e tagliatelo a pezzetti. Tagliate la feta a dadini. Lavate la menta.
- Disponete nei piatti la misticanza, poi il sedano e la feta.
- Aggiungete le olive, condite, cospargete con foglie di menta e servite.

# INSALATA DI CAVOLO CINESE, MANGO E CORIANDOLO

PREPARAZIONE 10 MIN



## VANTAGGI NUTRIZIONALI

### CAVOLO CINESE

Con sole 13 kcal per 100 g, questo ortaggio è particolarmente leggero. Ricco di vitamine A, C e K, apporta anche delle quantità interessanti di calcio ed è un'importante risorsa per chi non ama i latticini! Come tutti i cavoli, anche il cavolo cinese è un vero e proprio alleato contro il cancro.

## PER 4 PERSONE

- Pelate il mango, tagliatelo a cubetti e apritelo. Sciacquate il cavolo cinese e affettatelo finemente. Lavate e sfogliate il coriandolo.
- Mettete il mango e il cavolo cinese in una ciotola. Versatevi la vinaigrette e mescolate bene. Cospargete con coriandolo tritato e semi di sesamo.



# INSALATA DI CRAUTI CRUDI E TROTA AFFUMICATA

+ salsa allo yogurt  
o al formaggio bianco morbido  
+ succo di limone

PREPARAZIONE 10 MIN



100 g di trota affumicata



1 mela



400 g di crauti crudi



qualche rametto  
di aneto



## VANTAGGI NUTRIZIONALI

### CRAUTO

Molto leggero, perché ricco di acqua, il crauto è pieno qualità: digeribile e colmo di fibre, apporta buone quantità di vitamina C. È anche una buona fonte di probiotici, molto utili per la flora intestinale. Insomma, il cavolo è un'ottima alternativa ai flaconcini di bevande a base di latte fermentato!

## PER 4 PERSONE

- Lavate i crauti e tagliateli finemente. Sgusciate le nocciole e tritatele grossolanamente. Tagliate la trota a strisciole.
- Mescolate il rafano con la salsa allo yogurt o al formaggio bianco morbido, tipo quark. Lavate e tritate l'aneto.
- Sbucciate la mela e affettatela. Cospargetela con succo di limone.
- Mettete i crauti in una ciotola. Aggiungete la mela, la trota e le nocciole. Distribuite l'aneto, cospargete di salsa, mescolate e servite.

## UN BEL TRUCCO

GRIGLIATE LEGGERMENTE  
LE NOCCIOLE IN UNA PADELLA  
ANTIADERENTE.





# INSALATA DI CECI E MELANZANE GRIGLIATE

2 melanzane piccole

PREPARAZIONE 10 MIN  
COTTURA 15 MIN



250 g di ceci cotti (o 1 scatola)



1 manciata di soncino



+ 2 cucchiaini di olio evo  
+ salsa al burro di mandorle

## VANTAGGI NUTRIZIONALI

### CECI

Ricchi di proteine vegetali e fibre, i ceci hanno anche il vantaggio di avere pochi grassi. Il loro forte potere saziante consente di evitare di pasticciare con spuntini fastidiosi. Anche i ceci secchi sono una buona fonte di vitamina B<sub>9</sub>, magnesio, ferro, fosforo e fibre.

## PER 4 PERSONE

- Fate preriscaldare il forno a 190 °C.
- Lavate le melanzane, poi tagliatele a fette e disponetele su una pentola antiaderente (o sulla placca del forno). Spennellatele con l'olio e cuocetele in forno per 15 minuti, girandole a metà cottura. Lasciatele raffreddare.
- Lavate e asciugate il soncino.
- In una ciotola mettete le melanzane, il soncino e i ceci (se usate quelli in scatola, prima sciacquateli molto bene e scolateli). Irrorate con la salsa, condite e servite.

