

Insalata verde di avocado, carciofi e mela verde con succo di lime



di Rina Zamarra - 31/07/2015 17:07 | aggiornato 20/06/2017 14:43

L'avocado è ricco di Omega 3 e potassio. Marco Bianchi lo usa per preparare un burro cacao naturale e una insalata con carciofi, mela verde e succo di lime.

L'avocado è ricco di grassi buoni, vale a dire di grassi insaturi **Omega 3**, e andrebbe consumato crudo. Gli Omega 3, infatti, sono molto sensibili alla cottura. Pur essendo calorico, è perfetto per gli sportivi perché contrasta l'insorgere dei crampi e contiene una quantità di **potassio** paragonabile a quella di tre banane.

Con la polpa cremosa di questo frutto tropicale si possono nutrire persino le labbra screpolate. Marco Bianchi, ad esempio, ha messo a punto la ricetta per un **burro cacao** naturale e nutriente.

Servono: 40 grammi di cera d'api, 2 cucchiaini di miele e 3 cucchiaini di olio di avocado. Una volta sciolta a bagnomaria la cera d'api, si aggiunge il miele e l'olio di avocado e si mescola fino a quando il composto risulta omogeneo e senza grumi. Il burro cacao ottenuto va conservato in frigorifero e si può tenere per tutto il tempo che si desidera.

Gusta un'**insalata a base di avocado**, mela e carciofi seguendo, passo passo, le indicazioni di Marco Bianchi.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Metodo di cottura

Crudo

Categoria

Insalate

Preparazione

15 minuti

Cottura

0 minuti

Tempo totale

15 minuti

Dosi

1

Ingredienti

Carciofi

2

Aceto di mele

2 cucchiaini

Avocado

1

Mela verde

1

Prezzemolo

q.b.

Pepe

q.b.

Preparazione

1. Pulisci i carciofi privandoli delle foglie esterne fino ad arrivare al cuore. Taglia i cuori di carciofo a **fettine sottilissime** e disponile su un piatto in modo da formare un letto.

Per evitare l'ossidazione del carciofo, irroralo con l'aceto di mele

2. Sbuccia l'avocado, taglialo a **cubetti** e aggiungili ai carciofi. Taglia la mela verde senza privarla della buccia e unisci le **fette** ai carciofi e all'avocado.

La buccia è preziosa perché è un vero concentrato di fibre e sali minerali.

3. Spremi il lime e insaporisci l'insalata con il succo, spolvera con un pò di pepe e guarnisci con qualche foglia di prezzemolo.

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT
DELL'ESTATE**

