

e,
do.
mondo,
vite,
cuore
more,
dolore.
dolore...

[TUTTE LE RICETTE](#)

INSALATA DI GUACAMOLE A MODO NOSTRO CON POMODORO E CIPOLLA DI TROPEA



5 MIN



FACILE



CONTORNO

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER UNA PERSONA:

- 1 pomodoro
- ½ avocado
- Cipolla rossa di Tropea q.b.
- ½ mela verde
- 1 lime
- Olio extra vergine di oliva
- Foglie di menta

PREPARAZIONE

Preparate l'insalata di guacamole iniziando a pulire e a tagliare a cubotti il mezzo avocado, il pomodoro e la mezza mela verde. Prendete la cipolla di Tropea e tagliatela in piccoli pezzettini, per la quantità che desiderate. Mettete tutte le verdure e la frutta in una ciotola e aggiungeteci un paio di foglie di menta

. A questo punto, aggiungete un cucchiaino di succo di lime e due cucchiaini d'olio extra vergine di oliva. Mescolate tutti gli ingredienti. La vostra insalata è pronta. Lasciatela riposare per una decina di minuti prima di mangiarla.

PER UN TOCCO IN PIÙ



Per arricchire di sapore questa ricetta, l'Extra Vergine Premi e Spremi è perfetto!

Schiscetta gustosa, leggera e consigliata se cercate un'idea originale per un pranzo che ti possa aiutare a concentrarti. Trasformate una salsa guacamole in un'insalata, aggiungendoci degli ingredienti, che vi possono dare quella spinta a rimanere più "sul pezzo".

L'**avocado**, è un'ottima fonte di calcio e potassio, contiene notevoli quantità di fibra e grassi monoinsaturi che comportano così a una riduzione del rischio di formazione di placche e un miglioramento della circolazione sanguigna, offrendo al contempo un modo semplice e gustoso di stimolare le cellule cerebrali.

I **pomodori** contengono molte proprietà come calcio, cromo, sodio, ferro, magnesio, rame, zinco, potassio, fosforo, fluoro e manganese, vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E, K, J. Il pomodoro è inoltre ricco di licopene, responsabile nell'ottimizzare le funzioni cerebrali.

CONDIVIDI

