


[← TUTTE LE RICETTE](#)

INSALATA DI KALE AVOCADO E MELOGRANO

10 MIN

DIFFICILE

PRIMO

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER UNA PERSONA:

- Curly kale (cavolo riccio) 70g
- Mezzo Avocado
- Semi di zucca tostati 1 cucchiaino
- Chicchi di melograno 2 cucchiaini
- Olio extravergine di oliva 2 cucchiaini
- Salsa tahina 1 cucchiaino
- Un quarto di lime

PREPARAZIONE

Lavare e asciugare accuratamente le foglie del cavolo con della carta assorbente o Spinner insalata. Togliete i gambi duri e tagliate le foglie del cavolo alla julienne. Mettete in un recipiente del succo di uno spicchio di lime, un cucchiaino di salsa tahina (la trovate al supermercato), due cucchiaini di olio extra vergine di oliva e aggiungete il kale.

Mescolate tutto insieme e massaggiare il cavolo con le mani per qualche minuto per fare amalgamare bene la salsa tahina e ammorbidire le foglie di kale. Nel frattempo, finché il kale rimane a riposare per qualche minuto, sbucciate e tagliate a cubetti il mezzo avocado e sgranate il melagrano recuperando due cucchiaini di chicchi.

Mettete in un piatto o in un recipiente le foglie di cavolo riccio e procedete componendo la vostra insalata aggiungendo l'avocado tagliato, un cucchiaino di semi di zucca tostati e i chicchi di melograno.

PER UN TOCCO IN PIÙ



Per questo piatto il nostro Premi e Spremi è perfetto

Il Curly Kale è la verdura che sta facendo tendenza tra le star più salutiste perché questo cavolo è ricco di antiossidanti, sali minerali, vitamina C, calcio e ferro, e ha proprietà antitumorali e anti infiammatorie, tanto che nella medicina tradizionale veniva utilizzato in impacchi curativi per dolori articolari, distorsioni, lividi.

Inoltre è ricco di fibre, non contiene grassi e ha pochissime calorie, cosa che lo rende un alimento perfetto per le diete ipocaloriche o semplicemente per mantenersi in forma.

CONDIVIDI

