

OLIO CUORE

# Insalata di carote, mele e ceci



Golosa e croccante, scopri perché è chiamata "L'insalata del buon umore"!

## Ingredienti

- 30 gr di **Maionese Vegetale Cuore**
- 150 gr carote
- 1 mela
- 200 gr ceci lessati
- 60 gr scaglie di pecorino semi-stagionato
- 10 noci
- 200 gr cespo di radicchio rosso (o insalata romana)
- succo di mezzo limone
- sale
- pepe
- 10 gr **Olio di Mais Cuore**

• **Persone: 2**

---

## Preparazione

Taglia le carote e rondelle, il radicchio a striscioline. Taglia a fettine la mela (non pelarla) e condiscila con il succo di mezzo limone per evitare che annerisca. Ricava i gherigli dalle noci e spezzettali grossolanamente. Unisci tutti gli ingredienti alla **Maionese Vegetale Cuore**, condisci con l'**Olio di Mais Cuore**, il sale e il pepe e attendi 30 minuti prima di servire.

---

**La ricetta è stata preparata con:**



**Olio di Mais**



**Maionese Vegetale**

Le carote apportano il carotene che ha tantissime proprietà nutrizionali. Quale che sia la stagione, possiamo considerare questo piatto indicato per chi vuole una bella abbronzatura con la pelle ben difesa. I ceci sono ricchi di magnesio, il minerale tonificante del sistema nervoso, questo ci permette di definirla "l'insalata del buon umore". Circa 370 kcal.

Maria Paola Dall'Erta, La Biologa Chef.