

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.

Manuela De Luca

Maria Paola Dall'Erta, La Biologa Chef.