

## Insalata di melone e verdure

*L'estate è servita!*

*Una ricetta fresca, colorata e ricca di benessere, perfetta per affrontare il caldo estivo con sapore.*



Melone, peperone giallo, carote contengono **beta-carotene**, precursore della vitamina A. Da questa molecola dipende la capacità dei nostri globi oculari di adattarsi alla visione notturna. Non solo. Una carenza di vitamina A può essere responsabile di gravi danni alla cornea e alla congiuntiva.

Il beta-carotene viene convertito in base alle necessità dell'organismo garantendo così ai nostri tessuti oculari la quantità ottimale di vitamina A.

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Preparazione: 15 minuti**

### Ingredienti (per 4 persone)

1 melone  
1 peperone giallo  
2 carote  
2 zucchine  
4 gambi di sedano  
una ventina di olive verdi giganti greche  
qualche goccia di aceto balsamico  
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
1 cucchiaio di semi di zucca  
foglie di menta fresca  
sale (consigliato: sale marino integrale)  
pepe nero macinato

### Procedimento

1. Lavare e mondare tutte le verdure e tagliarle a bastoncini.
2. Privare della buccia il melone, levare i semi e tagliarlo a cubetti.
3. Mettere tutta la verdura e il melone in un ampio recipiente, aggiungere le olive, le foglie di menta spezzettate con le mani e i semi di zucca.
4. Condire con aceto, olio, pochissimo sale e pepe.