

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.