

Panino farcito con crudo e verdure con frullato di melone, sedano e carote

Oggi concediti una gustosa eccezione!



Gli affettati non sono proprio l'alimento ideale in una sana alimentazione. Meglio considerarli un **invitante sgarro**, magari da consumare in occasione di un picnic o se proprio non si ha il tempo di preparare altro. È comunque sempre preferibile eliminare la parte più grassa, proprio come suggerito in questa ricetta.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 minuti

Ingredienti (per 4 panini)

4 panini di farina di grano tenero 100% integrale
8 fette di prosciutto crudo sgrassato
una decina di foglie di lattuga
150 g di pomodori ciliegino
100 g di peperoni in olio extravergine di oliva
Olio E.V.O. Toscano IGP Despar Premium
Origano Despar

Per il frullato di melone, sedano e carote

mezzo melone
4 carote
4 gambe di sedano
4 cubetti di ghiaccio
mezzo bicchiere d'acqua

Procedimento

1. Monda e lava bene lattuga e pomodorini. Taglia questi ultimi in quarti e condiscili con olio e origano.
2. Taglia a metà i panini e farciscili alternando la lattuga, il prosciutto crudo, i pomodorini e i peperoni ben sgocciolati.
3. Taglia a pezzettini il sedano e le carote già mondate, sbuccia e priva dei semi il melone e taglia anch'esso a pezzettini. Metti tutto nel frullatore e versa mezzo bicchiere d'acqua e i cubetti di ghiaccio. Aziona sino a che tutto sarà ben frullato.