

## Spghettini di carote, barbabietola e cetriolo con olio al cumino

*Un modo tutto nuovo di portare a tavola le buonissime carote.*



L'estate è sempre più vicina: **prepara la tua pelle in modo appropriato agli effetti dei raggi solari** con una buona dose di betacarotene che, come suggerisce il nome stesso, è contenuto in ottime quantità proprio nelle carote. Per **favorire l'assorbimento del betacarotene** è utile condire le carote con del buon olio extra vergine di oliva. Proprio come viene suggerito in questa ricetta!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 5 minuti**

### Ingredienti (per 1 porzione)

**250 g di carote Passo dopo Passo Despar**

mezza barbabietola rossa cotta

¼ di cetriolo

**5 g di semi di cumino Despar**

**2 cucchiari di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

un pizzico di sale

### Procedimento

1. Monda e lava cetriolo e carote. Sbuccia le carote, quindi taglia tutte le verdure a spaghetti con l'apposito strumento.
2. Metti a scaldare l'olio con i semi di cumino senza far raggiungere il punto di fumo.
3. Versa le verdure in una ciotola e guarnisci con l'olio preparato.
4. Lascia riposare un'ora in frigorifero, riporta a temperatura ambiente e servi.