



Misticanza con avocado, noci del Brasile e dressing allo zenzero

Prova un nuovo modo di gustare l'insalata, con un tocco di esotico e tanti grassi "buoni".

Il bello dell'insalata è che puoi condirla in migliaia di modi diversi. Oggi puoi provare la versione proposta qui per **fare il pieno dei grassi "buoni" dell'avocado** che ti aiutano a ridurre il livello di colesterolo-LDL "cattivo" nel sangue.

Ingredienti (per 4 persone)

4 confezioni di Misticanza Era Ora Despar (125 g cad.)

- 2 avocado
- 4 manciate di noci del Brasile
- il succo di mezzo limone
- 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato
- 50 ml di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- un pizzico di pepe nero
- un pizzico di gomasio alle erbe

Procedimento

1. Sbuccia e taglia a fettine gli avocado; riponili in un contenitore irrorando con il succo di mezzo limone.
2. Prepara il dressing: riunisci in un contenitore l'olio, lo zenzero, l'aceto di mele, il pepe e il gomasio. Frulla tutto con un frullatore a immersione.
3. Componi l'insalata con la misticanza, l'avocado e le noci, quindi condisci con il dressing.