

Insalata unica con misticanza e avocado, pollo e crostini

Pronto a una carica di energia? Gusta questa insalatona ricca di nutrienti buoni.



Altroché insalatona, qui si parla di super insalata!

Come può un'insalata avere dei super poteri? Semplice: contiene tanti nutrienti buoni per il tuo corpo grazie al perfetto **mix tra verdura, proteine e carboidrati da cereali integrali**. In poche parole, è composta secondo il modello del piatto unico; per questo la chiamiamo insalata unica.

Gustala subito!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 10 min. di cottura

Ingredienti (per 1 insalata unica)

125 g di misticanza
mezzo avocado
120 g di petto di pollo a fettine
80 g di pane integrale
1 manciata di noci del Brasile
2 cucchiaini di succo di limone
mezzo cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
mezzo cucchiaino di aceto di mele
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
un pizzico di gomasio alle erbe

Procedimento

1. Taglia a straccetti le fettine di pollo e cuocili in padella antiaderente con un filo d'olio, un pizzico di gomasio alle erbe, uno di pepe e un mestolino di acqua.
2. Sbuccia e taglia a fettine l'avocado; riponi in un contenitore irrorando con il succo di limone.
3. Prepara il dressing: riunisci in un contenitore olio, zenzero, aceto di mele, un pizzico di pepe e di gomasio. Frulla tutto con un frullatore a immersione.
4. Componi l'insalata con la misticanza, l'avocado, il pollo e le noci, quindi condisci con il dressing allo zenzero.
5. Tosta leggermente il pane integrale e taglialo a cubetti. Servilo con l'insalata.