

## Insalata autunnale

Una ricetta facile e veloce per un pranzo in ufficio o una serata tra amici. Prepara un'insalata con frutta e verdura autunnali per un pasto fresco e gustoso.



L'autunno non è fatto di soli cibi caldi! Questa ricetta è perfetta per chi non vuole rinunciare al gusto di un piatto freddo anche nei mesi autunnali.

Questa insalata è ottima per utilizzare **frutta e verdura di stagione**. Dall'indivia alle melagrane, aggiungendo un po' di noci e delle fettine di mela ([che è meglio non sbucciare!](#)). Un mix di dolce e salato da abbinare come contorno alle cene tra amici o per un pranzo veloce e completo in ufficio.

Provare per credere, non te ne pentirai!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 10 minuti**

### Ingredienti

(per 12 persone)

#### **5 mele Passo dopo Passo Despar**

3 cespi di indivia belga

2 melagrane

300 g di scamorza affumicata

3 manciate di gherigli di noce Bio, Logico Despar

**1 spicchio di limone Passo dopo Passo Despar**

**3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Toscano I.G.P. Despar Premium**

1 cucchiaino di salsa di soia (a ridotto contenuto di sale)

un pizzico di pepe nero

### Procedimento

1. Lava le mele, tagliale a fettine e mettile in acqua acidulata con succo di limone. Lava l'indivia e tagliala a rondelle. Stacca i chicchi di melagrana. Taglia a cubetti la scamorza.
2. Riunisci tutti gli ingredienti in un'insalatiera. Condisci con la salsa di soia, il pepe nero e l'olio.