

## Crema fredda di zucchine, piselli e avocado

*Un'idea colorata e saporita per il post-allenamento: prova la crema fredda di zucchine e piselli.*



Fai il pieno di nutrienti con questa deliziosa crema fredda a base di **zucchine, piselli e avocado**. Un piatto colorato, da decorare con una manciata di **semi oleosi** e un filo d'olio extra vergine di oliva, per aggiungere la giusta dose di **grassi buoni** alla ricetta.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 15 min.**

### **Ingredienti (per 3 persone)**

500 g di zucchine

150 g di piselli (in alternativa edamame)

100 g di avocado

300 g di acqua naturale

Timo fresco q.b.

Semi di zucca e di chia q.b.

**Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar q.b.**

Un pizzico di sale marino integrale

### **Procedimento:**

1. Taglia le zucchine a rondelle e saltale in padella assieme ai piselli con un filo di olio, poco sale e timo per una decina di minuti a fuoco basso.
2. Una volta cotte, lasciale raffreddare, poi trasferiscile in un frullatore. Aggiungi avocado e acqua e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. Servi con i semi di chia e di zucca, e dell'olio d'oliva a crudo.