

Insalata di lenticchie, spinaci, sedano e cipollotto al limone

Un piatto ricco di ferro! Scopri quali sono tutti gli ingredienti di questa ricetta.



Durante l'ultima diretta con il Dottor Edoardo Mocini abbiamo parlato del **ferro**. Grazie a lui abbiamo scoperto un delizioso **piatto** con **ingredienti ricchi di questo minerale: insalata di lenticchie, spinaci, sedano e cipollotto al limone**. È la soluzione perfetta da preparare quando si ha poco tempo per la cucina. In più, grazie all'aggiunta di un **25% di carboidrati** (cereali integrali o patate), si ottiene un **piatto unico** a tutti gli effetti.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min.

**Ingredienti
per 1 persona**

80 g di lenticchie secche Bio,Logico Despar

100 g di spinaci freschi Era Ora Despar

50 g di cipollotto

50 g di sedano

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

q.b. di succo di limone Bio,Logico Despar

Procedimento

1. Lava il cipollotto e taglialo finemente.
2. Lava il sedano e affettalo finemente.
3. Cuoci le lenticchie come indicato sulla confezione.
4. Assembla tutti gli ingredienti (lenticchie, spinaci, sedano e cipollotto) all'interno di un'insalatiera.
5. Condisci tutto con olio e succo di limone.