

Insalata di sedano, avocado e taleggio

Chef Paola Naggi, Ristorante Impero

Gluten free, Veggie

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **15'**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: **1-2 persone**

Tempo di cottura:

Costo: **€**

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (1 Cuore di sedano)

- 1/2 Avocado
- 60 g taleggio a cubetti
- Foglie di lattuga
- Per condire
- Succo di mezzo limone
- Olio extravergine d'oliva
- Sale q.b
- 1 cucchiaino di passata di pomodoro

Procedimento

- Pulire e lavare le foglie dell'insalata e fare la stessa cosa con il sedano;
- Tagliare a fettine l'avocado, a rondelle il sedano e mescolarle insieme.
- In una zuppiera riunire un pizzico di sale, il succo del limone e mescolare fino a che il sale non si sia sciolto;
- Versare l'olio e la passata di pomodoro e mescolare per ottenere una crema densa;
- Disporre le foglie dell'insalata sul fondo del piatto aggiungere sedano e avocado, il taleggio a pezzetti e condire con la crema di pomodoro.

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di alterazioni del gusto, perdita di appetito, alterazioni enzimatiche.

FBO per te: All'interno di questa insalatina gustosa troviamo il Taleggio, formaggio a breve, media stagionatura di origini antichissime, anteriori al X secolo. È un alimento energetico, ricco di proteine, sali minerali e vitamine A e B2. Altro ingrediente presente è l'avocado fonte di grassi monoinsaturi e vitamina E. Studi recenti evidenziano che un moderato consumo di avocado sembrerebbe associato ad un miglior metabolismo dei lipidi, con riduzione del colesterolo totale e LDL e un aumento dei livelli di colesterolo buono, HDL.

