

## Avena: il chicco equilibrato per l'estate

4 giorni fa da Lipinutragen in Ricette di NUTRI-lipidomica

👁 406

### **NUTRI-lipidomica** Nutrizione molecolare e sana alimentazione



## Insalata fresca di avena con salmone e verdure mediterranee

L'alimento protagonista di questa ricetta estiva e fresca è l'avena. Questo cereale ha delle peculiarità uniche. Apporta una buona quota proteica e una particolare fibra, il beta-glucano, la cui efficacia sul controllo della colesterolemia è confermata ormai da molti dati, ed è stata riconosciuta dall'EFSA che ne ha autorizzato alcuni claims. In questo piatto è stata abbinata a verdure mediterranee fonti di antiossidanti come il licopene dei pomodori, la betaina delle barbabietole, la quercetina dei capperi, considerati dei veri e propri superfoods. Con l'aggiunta dei grassi giusti come gli omega-9 dell'olio evo e dell'avocado e le proteine magre del salmone selvaggio, a questo piatto unico non manca davvero nulla.

# Ricetta Nutrilipidomica

## Ingredienti

- Avena g 150
- Salmone selvaggio g 150
- Caroselli barattieri o cetrioli g 200
- Avocado 100 g
- Pomodorini 100 g
- Barbabietole rosse 100 g
- Capperi al naturale 25 g
- Succo di limone 20 g
- Yogurt greco naturale senza grassi 50 g
- Olio evo 20 g

## Procedimento:



Mettere in ammollo l'avena in acqua fredda per 5 ore.

Nel frattempo, tagliare a listerelle il salmone selvaggio, a dadini il carosello e l'avocado, tagliare a metà i pomodorini a julienne la barbabietola.

In una ciotola mescolare lo yogurt greco e lavorarlo col succo di limone.

Aggiungere il salmone e le verdure e infine condire con l'olio evo.

*Immagine a scopo illustrativo*

## Valori nutrizionali per ricetta e per persona

Alimento	Kcal	Pro- teine (g)	Carbo- idrati (g)	Zuc- cheri (g)	Grassi (g)	Saturi (g)	Mono- insaturi (g)	Polin- saturi (g)	Fibre (g)	Cole- sterolo (g)
Avena	583	25,33	99,40		10,35	1,82	3,26	3,80	15,9	
Salmone selvaggio	175,5	27,4			6,84	1,39	3,03	1,43		34,5
Cetrioli	24	1,18	4,32	2,76	0,32	0,026	0,004	0,006	1,4	
Avocado	160	2	8,53	0,66	14,66	2,126	9,799	1,816	6,7	
Pomodorini	18	0,88	3,89	2,63	0,2	0,028	0,031	0,083	1,2	
barbabietole	43	1,61	9,56	6,67	0,17	0,027	0,032	0,06	2,8	
Capperi	4,4	0,07	1,38	0,50	0,048	0,008	0,001	0,004	0,06	
Limone succo	4,4	0,07	1,38	0,50	0,048	0,008	0,001	0,004	0,06	
Yogurt greco 0%	115	5,15		1,5						1
Olio evo	178,4				20	2,76	14,59	2,1		
Per ricetta	1307	64,23	128,3	14,91	52,15	8,24	30,76	9,37	14,86	35,5
Per persona	653	32,11	64,15	7,455	26,07	4,12	15,38	4,68	7,43	17,75

---

Articolo a cura di:

*Dr.ssa Nicoletta Bocchino* – Biologo Nutrizionista

*I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.*

---

Foto: **123RF Archivio Fotografico**: @stillraining | @siraphol

