



Insalata estiva LipiSALAD



Insalata detox dai grassi equilibrati

Con l'arrivo del caldo si prediligono piatti freschi, dai sapori estivi, energizzanti e nutrienti. Il piatto iconico che racchiude tutte queste caratteristiche è una "bella insalatona".

Nella nostra insalata estiva LipiSALAD detox abbiamo utilizzato ingredienti freschi e genuini dalle interessanti proprietà nutrizionali. Una ricetta gluten free, dal contenuto naturale di omega-3 e dalla croccantezza a base di monoinsaturi e omega-6.

NATURALITÀ E EQUILIBRIO NUTRIZIONALE:

Vediamo nel dettaglio i principali ingredienti della nostra LipiSALAD nutri-lipidomica:

- **SARDE**, economici pesci azzurri ricchi di acidi grassi polinsaturi omega-3, soprattutto di DHA;

- **SPINACINI FRESCHI**, verdura con il più alto contenuto di ALA, acido linolenico omega-3. 100 gr di spinaci contengono 60% di ALA;
- **AMARANTO**, pseudocereale naturalmente privo di glutine ricco di proteine nobili ad elevato valore biologico fondamentali per la corretta costruzione delle cellule;
- **MANDORLE**, frutta secca la cui composizione di grassi è 70% monoinsaturi, 19% omega-6, 10% saturi e 1% omega-3;
- **TARASSACO**, fiore molto diffuso che cresce spontaneamente, anche conosciuto come dente di leone o cicoria selvatica (dato il particolare gusto amarognolo) dalle proprietà detossificanti e diuretiche. I fiori essiccati si prestano come ingrediente per ricette, infusi, ecc.

RICETTA NUTRI-LIPIDOMICA:

LipiSALAD detox

Ingredienti (bowl per 2 persone):

- 150 gr di sarde (in barattolo sott'olio d'oliva oppure fresche da marinare*)
- 350 gr di spinacini freschi
- 140 gr di amaranto (o in alternativa grano saraceno)
- 15 gr di mandorle a scaglie
- 8 fiori di tarassaco essiccati
- Olio extra-vergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.

Procedimento:

Per prima
cosa
cuocere
l'amaranto
in una
pentola con
acqua



bollente leggermente salata. A cottura ultimata (leggere sulla confezione il tempo di cottura), scolare e lasciare raffreddare.

Tostare le scaglie di mandorle in una padella antiaderente (basteranno pochissimi minuti a fuoco vivo).

Lavare gli spinacini e asciugarli, tamponandoli delicatamente con la carta assorbente.

Unire in una ciotola capiente spinacini, amaranto e sarde e condire con olio evo e un pizzico di sale.

Mescolare il tutto e servire.

A completamento del piatto aggiungere le scaglie di mandorle tostate e i fiori di tarassaco essiccati.

**se si desidera utilizzare le sarde fresche: dopo averle lavate, pulite (rimuovendo testa e lisca) e asciugate, riporle aperte a libro in una teglia disponendole a strati. In una ciotolina spremere 2 limoni – filtrando il succo con l'aiuto di un colino – e aggiungere olio evo e un pizzico di sale e mescolare. Tra uno strato e l'altro irrorare le sarde con la marinata e, a piacere, aggiungere una macinata di pepe. Coprire la teglia con pellicola, controllando che tutto il pesce sia coperto dal liquido e far riposare in frigo per almeno 3 h. Togliere dal frigo e utilizzare le sarde. Un cucchiaino di succo può essere utilizzato come condimento dell'insalata.*

Per approfondire:

- L'importanza del DHA, omega-3 per tutte le età:
www.lipinutragen.it/omega-3-dha/
- Mangiare sano in vacanza, d'estate (con ricetta
nutrilipidomica degli spaghetti di verdure con salmone):
www.lipinutragen.it/come-mangiare-sano-in-estate/
- Fotoprotezione, il sostegno dall'interno con l'alimentazione:
www.lipinutragen.it/fotoproiezione-inizia-dalla-nutrizione/

Altre sfiziose ricette per l'estate:

- Primo piatto con sarde: www.lipinutragen.it/sardine-omega-3-naturali/
- Insalata di frutta con Nutra Pick: www.lipinutragen.it/insalata-di-frutta-nutra-pick/

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata alla cucina.

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: 198561062 : ©nikolaydonetsk | 86728944 : ©olha
