

INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO e NOCI



poco
sale



fibre
antiossidanti
vitamine



piatto
vegetariano

TIPOLOGIA

Metodo di cottura

Stagionalità

CONTORNO

nessuno

inverno / primavera



Ingredienti x 4 persone

1 cavolo cappuccio bianco
4 carote
60 g di noci (gherigli)
il succo di 1 limone
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

PER PORZIONE:

CALORIE	150
PROTEINE	g 3,2
LIPIDI	g 13,9
GLUCIDI	g 3,3
COLESTEROLO	mg 0

Procedimento

Affettate finemente il cavolo cappuccio, grattugiate le carote ed unitele al cavolo, aggiungete metà della dose prevista di noci a pezzetti e mescolate bene.

A parte, mescolate l'olio con il succo di limone e un pizzico di sale, emulsionando il tutto molto bene.

Versate sull'insalata, mescolate e, infine, cospargete la superficie con i restanti pezzetti di noce.

Hai imparato a...

- ☞ sostituire nelle insalate ingredienti con grassi saturi (formaggi, salumi) con altri, ricchi di grassi insaturi (noci)
- ☞ misurare l'olio prima di aggiungerlo
- ☞ preparare un contorno insolito ma facile e veloce

I miei appunti...

La letteratura dice che mangiare una manciata di noci (30 g) ogni giorno riduce sensibilmente il rischio di sviluppare problemi di cuore.

Questo è dovuto a preziose sostanze che le noci contengono: acidi grassi insaturi (anche omega 3 vegetali), antiossidanti, steroli, vitamine, certi aminoacidi, fibra, sali minerali.

Per godere dei benefici apportati dalle noci

è importante che il loro consumo avvenga all'interno di una dieta sana: le noci, infatti, contengono circa il 60% di grassi e moltissime calorie. L'ideale allora è sostituire le noci ad alimenti ricchi di calorie e grassi saturi, ma poveri di valore nutrizionale: ad esempio, perché non sgranocchiare una manciata di noci anziché delle patatine fritte?