

INSALATA

COLORATA



**TIPOLOGIA:** CONTORNO  
**Metodo di cottura:** nessuno  
**Stagionalità:** Primavera

### Ingredienti per persona

Rucola: 50 g	Erba cipollina
Peperone rosso	Origano
Pomodori	Olio extravergine di oliva: un cucchiaino
Cetrioli	succo di limoni
Indivia	semi oleosi (facoltativo)

### PROCEDIMENTO

Pulite, lavate ed asciugate le varie verdure di stagione. Tagliate a listarelle i cetrioli e i peperoni. Curandone la presentazione, aromatizzate con l'erba cipollina tritata, l'origano e quindi condite con l'olio extravergine di oliva e il succo di limone. Aggiungete eventualmente i semi oleosi e le noci.

#### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

PIATTO RICCO DI ANTIOSSIDANTI E DI VITAMINE A E C. LE VERDURE VERDI CONTENGONO INOLTRE FERRO E ACIDO FOLICO. LE VERDURE ROSSE CONTENGONO ANTIOSSIDANTI CHE SVOLGONO UN RUOLO PROTETTIVO NEI CONFRONTI DI DIVERSI TIPI DI TUMORE E UNA PROTEZIONE CARDIOVASCOLARE.

**Green tour**   
Verde in movimento

 REGIONE DEL VENETO