

## PINZIMONIO DI VERDURA

CON OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



FIBRE  
ANTOSSIDANTI



POCO SALE  
MA IODATO



PIATTO  
VEGETARIANO

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

### Ingredienti per 4 persone

Carote	Zucchine
Peperoni	Olio extravergine d'oliva un cucchiaino
Ravanelli	Succo di limone
Cetrioli	Poco sale iodato
Pomodori	Pepe
Asparagi di produzione locale	

### PROCEDIMENTO

Tagliare le verdure fresche di stagione (porzione indicativa g 200), il peperone a metà, rimuovere i semi ed i filamenti interni, dunque ridurlo in listarelle.

Procedere con il pomodoro: dopo aver rimosso le parti non edibili, tagliarlo a quarti. Sbucciare la carota, il cetriolo e ricavare lunghi bastoncini. Pulire le foglie dai ravanelli e ridurre questi piccoli ortaggi in fettine, curandone la presentazione. Preparare il condimento mescolando l'olio extravergine d'oliva con il succo filtrato di mezzo limone, poco sale iodato e pepe.

- PIATTO RICCO IN FIBRA.
- ANTOSSIDANTI CON POCO SALE.
- CONTIENE IN PARTICOLARE FIBRA
- CON VANTAGGI PER MAGGIOR
- RAGGIUNGIMENTO DEL SENSO DI
- SAZIETÀ, MIGLIORAMENTO DELLA
- RAZIONE METABOLICA.
- RIDUZIONE DELL'ASSORBIMENTO
- DI COLESTEROLO E CARBOIDRATI

- CONTRIBUISCE A PREVENIRE
- DISCHIA, DIABETE E
- IPERCOLESTEROLEMIA
- GLI ANTOSSIDANTI CONTRASTANO
- L'AVVANCEMTO DEI RADICALI LIBERI E
- INVECCHIAMENTO.

- L' Eccessivo consumo di sale è
- CORRELATO AD UN AUMENTO
- DELLA PRESSIONE ARTERIOSA.
- DETERMINANDO UN MAGGIOR
- RISCHIO DI SVILUPPARE
- PIATTOLE CARDIO E
- CEREBROVASCOLARI.