



INSALATA di CARCIOFI



C.S.R



A cura di Daniela Rossini

INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 3 Carciofi freschissimi e sodi
- 1 cucchiaio di noci
- Scaglie di Grana
- Prezzemolo
- 1 limone
- Olio EVO
- Sale

PREPARAZIONE

- 1- Preparare una ciotola con acqua e succo di limone
- 2- Pulire perfettamente i carciofi fino al "cuore".
- 3- Tagliarli a metà per privarli dell'eventuale "barba" e piccole spine
- 4- Immergere nell' acqua acidulata i carciofi già puliti in modo che non si anneriscano
- 5- Prendere un tagliere e tagliare a fettine sottili i mezzi carciofi
- 6- In una ciotola mettere i carciofi tagliati, le scaglie di grana, le noci e il prezzemolo fresco.
- 7- Condire con olio Evo, succo di limone e sale

TEMPO DI PREPARAZIONE:

10 minuti

STAGIONALITÀ:



PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:

I carciofi sono una fonte preziosa di potassio e sali di ferro. Contengono un principio attivo, la cinarina, che favorisce la diuresi e la secrezione biliare. Protettori indiscussi del fegato, i carciofi provocano un aumento del flusso di bile e sono molto indicati nella dieta dei diabetici. I carciofi sono anche tra gli alimenti con il più alto contenuto di fibre, utili quindi per la regolarità intestinale. Sono ricchi di vitamina A, C e vitamine del gruppo B.

