



INSALATA PRIMAVERILE

a cura della dottoressa dottoressa **Laura Carabelli**, dietologa di Humanitas Mater Domini

Ingredienti per 1 persona

un piccolo ceppo di lattughino
alcuni asparagi
2 uova
4-5 fragole
olio, aceto, sale
alcune foglie di menta
2 cucchiaini di sesamo

Preparazione

Pulire il lattughino e adagiare le foglie su un piatto ampio di portata, aggiungere delle fragole ben lavate e tagliate a fettine, gli asparagi verdi precedentemente bolliti e tagliati a pezzetti.

Emulsionare 1 cucchiaino di olio con succo di mezzo limone, sale e condire l'insalata mettendo qualche fogliolina di menta. Nel frattempo, in un pentolino fare bollire dell'acqua con 2 cucchiaini di aceto.

Romperne delicatamente l'uovo nell'acqua, avvolgendo l'albume intorno all'uovo (aiutandosi con 2 cucchiaini), per 3-4 minuti. Posizionate delicatamente l'uovo sull'insalata e guarnire con 1-2 cucchiaini di semi di sesamo.

**se si preferisce, si possono mettere le uova sode*

Ogni ingrediente è importante: il commento della specialista

Ecco una ricetta semplice, deliziosa e molto salutare. Un piatto completo, altamente nutritivo, colorato e sfizioso per affrontare la primavera con energia, ma anche depurandoci dagli "stravizi" dell'inverno trascorso.

L'insalata primaverile è un piatto completo, fonte di proteine nobili come l'uovo perché ricco di tutti gli aminoacidi essenziali, in ottimo equilibrio, per favorire la sintesi proteica. È stata scelta l'insalata lattughino che dà un tocco di freschezza al piatto oltre ad essere fonte di fibre, ricca di sali minerali (potassio, calcio, fosforo protettivi per la salute cardiovascolare e delle ossa) e vitamine del gruppo b (l'acido folico, in particolare, è essenziale per il benessere cardiovascolare e fondamentale in gravidanza per lo sviluppo ottimale del nascituro). Sono stati abbinati gli asparagi che sono verdure di stagione, sono anch'essi fonte di fibre, acido folico e contengono anche sali minerali come ferro e rame, importanti per la sintesi dei globuli rossi e per contrastare, insieme ai folati, l'anemia.

Gli asparagi sono anche diuretici e depurativi grazie all'abbondanza di minerali e la presenza di asparagina, un aminoacido dall'effetto diuretico che conferisce l'odore piuttosto intenso alle urine. Stimolando la diuresi ed eliminando le tossine può essere considerato un vegetale utile nel contrastare la cellulite.

Per potenziare l'effetto depurativo sono state aggiunte le fragole che, oltre ad essere colorate e saporite, sono un'ottima fonte di vitamina c, potassio, flavonoidi e acido folico che agiscono in sinergia per sostenere il nostro sistema immunitario, migliorare il microcircolo oltre a favorire la produzione di collagene e contrastare l'infiammazione.

Per dare il tocco finale sono stati aggiunti i semi di sesamo, fonte di vitamine b, calcio ma anche omega 3 e 6, grassi alleati della salute cardio vascolare.