



### INSALATA ARCOBALENO

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

#### Ingredienti per 2 persone

1 cespo di lattughino  
1 cespo di insalata lollo  
1 zucchina  
1 carota  
1 pesca  
2-3 albicocche  
4 noci  
olio evo  
1 limone  
2 tranci di salmone fresco

#### Preparazione

Lavate l'insalata e adagiatela in una ampia ciotola, tagliate le zucchine e le carote a julienne, aggiungetele all'insalata.

Tagliate la frutta a pezzetti e posizionatele sparsa sull'insalata. Per ultimo, le noci spezzettate.

Cuocete a vapore il trancio di salmone aromatizzandolo con aneto o maggiorana o timo a piacimento. Salate e ponete il salmone intiepidito tagliato a pezzetti sull'insalata, condite con vinaigrette di olio limone, sale e pepe rosa.

#### Ogni ingrediente è importante: il commento della specialista

Un piatto completo, altamente nutritivo, colorato e sfizioso per affrontare l'estate con energia e prepararci all'esposizione solare e alle vacanze estive.

L'insalata arcobaleno è un piatto estivo colorato e sfizioso, ottima fonte di nutrienti e vitamine, in particolare beta carotene, di cui sono ricchi i frutti estivi come le albicocche e le pesche.

Il beta carotene è utile per contrastare i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare, ma è anche precursore della vitamina A, fondamentale per la vista e per prepararci all'esposizione solare. Come fonte proteica è stato scelto il salmone, proteina nobile (ricco di tutti gli aminoacidi essenziali in ottimo equilibrio per favorire la sintesi proteica), ma anche ottima fonte di omega 3, acidi grassi polinsaturi essenziali, protettivi per l'apparato cardiovascolare, ma anche utili per contrastare patologie come artrite reumatoide, demenza e depressione, oltre a vitamina D (oggi considerata un ormone per tutte le sue molteplici proprietà, di cui ricordiamo la principale, il suo ruolo primario nella calcificazione ossea).

È stata scelta l'insalata lattughino e la lollo che danno un tocco di freschezza al piatto oltre ad essere fonte di fibre, ricche di sali minerali (potassio, calcio, fosforo protettivi per la salute cardiovascolare e l'osso) e vitamine del gruppo B

## RICETTE DI SALUTE

(l'acido folico, in particolare, essenziale per il benessere cardiovascolare e fondamentale in gravidanza per lo sviluppo ottimale del nascituro) e vitamina K.

Sono state abbinate le zucchine e le carote, verdure di stagione che, oltre ad essere anch'esse fonte di fibre, acido folico e beta carotene, contengono anche vitamina C e sali minerali come potassio, minerale essenziale per la regolazione della pressione arteriosa, che deve essere spesso integrato nelle giornate calde estive.

Oltre a beta carotene, la frutta e verdura scelta è ricca anche di luteina antiossidante coinvolto anche esso nella regolazione visiva.

Per dare il tocco finale sono stati aggiunte le noci, fonte di vitamine B, potassio, calcio, ma anche vitamina E ed omega 3, che danno alle noci proprietà antiossidanti e antiinfiammatorie, rendendole protettive per la nostra salute cardio vascolare.

Per condire, utilizziamo olio evo, ottima fonte di vitamina E ed acidi grassi monoinsaturi che facilitano l'assorbimento del betacarotene e delle vitamine liposolubili (a-d-e-k) presenti nell'insalata.