



Insalatona verde

Base per insalata: Verdura o ortaggi a foglia verde in quantità: cavolo riccio, micro-ortaggi, erba di grano, cavolo, spinaci, verza, foglie di barbabietola, tarassaco, lattuga crescione, lattuga romana, bietola, rucola, indivia, cavolo cinese, rapa, senape nera, cicoria, finocchio, malva, broccoli, prezzemolo, carciofi, basilico, piselli, cetriolo, fave, cipollotti, ortica, gombo, lattuga, friarielli, scorzobianca, scalogno, fagiolini, piselli, cavoletti di Bruxelles, sedano, jalapeño, cavolo rapa, porri, taccole, zucchine, cavolfiore, edamame, ecc.

A cui aggiungere: 1/4 avocado

A scelta, 2 di questi ingredienti:

- **3 cucchiari** di ceci cotti
- **3 cucchiari** di fagioli rossi (no neri né pinto)
- **35 g** di barbabietola cotta (o in scatola)
- **15 g** di carote
- **2** ravanelli
- **1 cucchiaio** di semi (chia, lino, zucca, quinoa, girasole non salati)

Condimento:

- **3 cucchiari** di Forever Aloe Vera Gel®
- **1 cucchiaio** di olio d'oliva
- **1/2** limone (succo)
- **1/2 cucchiaino** di aglio fresco tritato
- **Un pizzico** di sale marino
- **Pepe** a piacere

Iniziare con la base, a cui aggiungere l'avocado e i due ingredienti scelti a piacere. Mescolare tutti gli ingredienti per creare il condimento e versare il mix nell'insalata. Mescolare di nuovo. Per una porzione.