

Fase 3 (di stabilizzazione)



Ricetta di verdure

Insalata di avocado alle pere

(2 porzioni, 388 kcal a porzione)

Ingredienti:

1 Avocado disossato e pelato

1 pera

50 gr. di scaglie di parmigiano

10 gr. di pinoli

Per il condimento:

1 limone, spremuto

2 cucchiari di olio d'oliva

Sale q.b.

Pepe q.b.

Preparazione:

1. Tagliare l'avocado a fette sottili. Lavare la pera, pelarla, disossarla e tagliarla a spicchi.
2. Sistemare le fettine di avocado a raggiera su di un piatto, adagiarvi sopra gli spicchi di pera e spolverare il tutto con scaglie di parmigiano.
3. Mescolare bene gli ingredienti per il condimento e insaporire con sale e pepe. Versare sopra l'insalata e lasciare a riposo per un paio di minuti.
4. Abbrustolire leggermente i pinoli in un tegame senza grassi e cospargere sull'insalata.