

RICETTE DELLA SETTIMANA :

Insalata di cavolo rosso, arancia e mela

Ingredienti:

Cavolo cappuccio rosso, 500 gr

Arancia bio, 2

Mela verde bio, 1

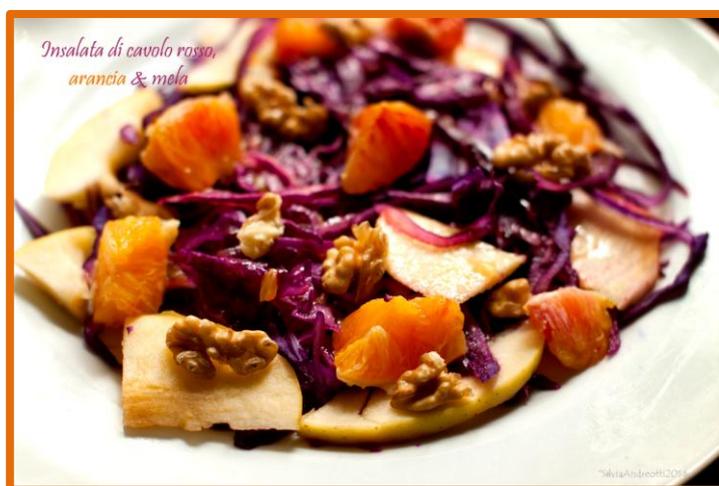
Gherigli di noce, 10/12

Limone, qualche goccia

Olio extra vergine di oliva

Aceto balsamico di Modena, qualche goccia

Sale Marino integrale



FACILE 😊

Lavate il cavolo cappuccio e affettatelo molto sottile.

Sbucciate l'arancia e pelatela. Riducete gli spicchi a metà.

Lavate la mela, pulite la buccia senza eliminarla, quindi private il frutto del torsolo e tagliatela a fettine sottili.

Spremete la mezza arancia, unite qualche goccia di aceto balsamico, il sale e l'olio. Sbattete con una forchetta per emulsionare i componenti.

Componete l'insalata di cavolo con l'arancia e la mela, guarnite con i gherigli di noce e condite con la salsa all'arancia.



MENGOLZI
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA

Centrifuga di kiwi , mela e zenzero

Ingredienti:

nr. 2 Kiwi

nr. 1 mela

due fette di zenzero fresco



DEPURATIVA 😊

- Fate il pieno di energie e di forze con un bel bicchiere di succo fresco appena centrifugato di kiwi, mela e zenzero! Depurativo e rinfrescante! A piacere guarnire con menta.



MENG  **ZZI**
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA