

Insalata con avocado, noci del Brasile e dressing allo zenzero

Portata: Piatto unico

Tempo:

Numero persone: 0

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 0 persone

- 1 confezione di Misticanza Era Ora Despar (125 g cad.)
- ½ avocado
- 1 manciata di noci del Brasile
- 1 succo di mezzo limone
- 1 pizzico di zenzero fresco grattugiato
- 1 filo di olio extra vergine di oliva
- 1 filo di aceto di mele
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 pizzico di gomasio alle erbe

Preparazione

1 - Sbuccia e taglia a fettine gli avocado; riponili in un contenitore irrorando con il succo di mezzo limone.

2 - Prepara il dressing: riunisci in un contenitore l'olio, lo zenzero, l'aceto di mele, il pepe e il gomasio. Frulla tutto con un frullatore a immersione.

3 - Componi l'insalata con la misticanza, l'avocado e le noci, quindi condisci con il dressing.