

INSALATA DETOX a 5 sapori

Per sapere tutto sulle insalate? Eccone una molto più salutare. «La ricetta viene dall'ayurveda indiana e si prepara con verdure e frutti, crudi o cotti, scelti in base ai cinque sapori: dolce, piccante, amaro, acido e salato» spiega il dietologo Angelo Sestini. «Secondo questa medicina orientale il cibo è considerato l'essenza di un cibo, la base della vita, e riarmonizza tutto l'organismo. Combinando i sapori all'interno di un piatto si ottengono effetti benefici. Per esempio, si evitano le insalate troppo salate, dannose per la circolazione, e si ricicla l'energia e ci si ricarica».

INGREDIENTI DA SCEGLIERE

DOLCI:

Il dolce nutre e calma la mente.

:

Il piccante accelera il metabolismo.

Il salato depura.

Il salato è stimolante ti dà la carica.

Il dolce aiuta la digestione.

RICETTA DA PROVARE

INGREDIENTI: 100g di carote, 100g di finocchio, 100g di ravanelli, 100g di cavolfiori, 100g di cavoli, 100g di radicchio, 100g di lattughe, 100g di spinaci, 100g di biette, 100g di fave, 100g di piselli, 100g di ceci, 100g di lenticchie, 100g di fagioli, 100g di noci, 100g di mandorle, 100g di mandorle amare, 100g di mandorle dolci, 100g di mandorle tostate, 100g di mandorle tostate e salate, 100g di mandorle tostate e salate e tostate.

ROSSANA CAVAGLIERI

