



MENO SALE PIÙ SALUTE A QUALUNQUE ETÀ

■ GUACAMOLE SENZA SALE CON CRUDITÀ DI VERDURE:

Ingredienti:

- 1 avocado maturo
- 1 lime piccolo
- 1 cipollotto fresco o 50 gr di cipolla
- 1 peperoncino piccolo dolce o piccante
- 1 Pomodoro ramato
- 2 cucchiari olio extravergine
- Pepe, 1 spicchio di aglio (facoltativo) coriandolo fresco o prezzemolo (facoltativo)
- Per accompagnare:
- Verdure di stagione crude tagliate a listarelle
- Pane integrale tostato

Preparazione:

Tagliare l'avocado a metà (nel senso della lunghezza) ed estrarre il nocciolo. Con un cucchiaino prelevare la polpa dell'avocado e metterla in un ciotola aggiungendo il succo di lime (o limone). Aggiungere un pizzico di pepe e schiacciare la polpa con una forchetta. Tritare la cipolla (o il cipollotto), lavare, asciugare e tagliare a cubetti molto piccoli il pomodoro. Tagliare a metà il peperoncino (nel senso della lunghezza), svuotarlo dai semi e tagliarlo prima a listarelle e poi a cubettini. Passaggio Facoltativo: schiacciare l'aglio con uno spremi aglio o tritarlo molto finemente. Unire tutti gli ingredienti



all'avocado schiacciato con un cucchiaino di olio e mescolare. Per terminare spolverare con del coriandolo fresco (o prezzemolo) tritato, aggiungere un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di pepe (se possibile macinato al momento. Servire il guacamole con verdure crude e pane integrale tostato

■ SALE ALLE ERBE



Ingredienti:

- 8 cucchiaini di sale
- 2 cucchiaini di erbe aromatiche essiccate e tritate

Preparazione:

Si possono usare salvia, rosmarino, santoreggia, origano, timo, maggiorana, foglie di sedano. Le erbe possono essere utilizzate singolarmente o miscelate insieme

■ GOMASIO

Ingredienti:

- 10 cucchiaini di semi di sesamo
- 1 cucchiaino di sale.

Preparazione:

Tostare il sesamo in una pentola con il fondo spesso. Tostare il sale. Unire

sesamo e sale in un mortaio e rompere i semi con il pestello, oppure mettere su una spianatoia e rompere i semi rullando il mattarello.

Gomasio ed erbe: è possibile unire al gomasio un cucchiaino di erbe aromatiche secche tritate



COME PREPARARE IL
GOMASIO

