

Macedonia di frutta e verdura

Con succo aromatico

Con questa ricetta potete scoprire l'inedita abbinata di frutta e verdura per una macedonia super vitaminica.



Il **miele di acacia** fornisce zuccheri a rapido assorbimento, ideali se si pratica attività fisica o se si svolgono lavori intellettualmente impegnativi. Se la vostra giornata è stata sedentaria, vi consigliamo di fare una lunga e piacevole passeggiata dopo aver consumato questa ricetta. In questo modo le calorie fornite dal miele e dalla frutta saranno trasformate in **energia utilizzata dai vostri muscoli in movimento**. Avrete così equilibrato l'apporto di zuccheri a favore del vostro benessere senza rinunciare al piacere della tavola e a una serata in compagnia degli amici o dei vostri affetti più cari.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 2 persone)

Per il succo aromatico

50 g acqua
20 g (4 cucchiani) di miele di acacia
20 g di succo di limone
3 bacche di cardamomo
3 gherigli di anice stellato
mezza bacca di vaniglia
20 g di succo di zenzero
1 stelo di lemongrass
tre cimette di menta fresca
tre foglie di basilico
un rametto di timo
1 cucchiaino di coriandolo

Per la macedonia

60 g di ananas
60 g melone
45 g arancia
30 g mirtilli
45 g carota
30 g piselli
40 g zucchina
15 g rapa rossa

Procedimento

1. Far bollire per due minuti tutti gli ingredienti per il succo aromatico e lasciare poi riposare il tutto in infusione per 25 minuti.
2. Tagliare tutta la frutta e la verdura a dadini, sbollentare solo le verdure per 30 secondi in acqua bollente leggermente salata.
3. Unire alla frutta e alla verdura lo sciroppo precedentemente preparato e filtrato.