

## Insalata di indivia



### **Ingredienti** **(per 1 porzione)**

200 g di indivia  
un cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium  
un pizzico di gomasio  
semi oleosi e frutta secca a piacere

### **Procedimento**

1. Mondare e lavare l'indivia eliminandone l'acqua in eccesso.
2. Tagliare grossolanamente e condire con un filo di olio e gomasio.
3. Mescolare e servire aggiungendo a piacere semi oleosi e frutta secca.