Insalata unica mista con fagioli dall'occhio, avena e salsa allo yogurt e cetriolo

Una bell'insalatona vegetariana, fresca, varia e perfetta per nutrire il corpo nelle giornate estive più torride.

In estate è tutto un proliferare di insalatone che, di certo, sono un'ottima soluzione per mettere qualcosa sotto ai denti quando si ha **poco tempo**. Capita, però, che nella preparazione di un'insalatona, a volte, si vada giù pesanti: così, quella che doveva essere un'insalata leggera e delicata si trasforma in un *potpourri* di ingredienti che di *light* hanno ben poco come wurstel, mozzarelline e così via.

Riscopri quindi il piacere della **vera insalatona nutriente** come quella proposta qui: hai una bella porzione di insalata mista fresca arricchita con fagioli e avena, il tutto condito con un fresco condimento allo yogurt.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 20 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti
(per 1 insalata unica)

Per l'insalata:
200 g di insalata mista (iceberg, scarola e songino)
1 pomodoro ramato
mezzo peperone rosso
10 g di cipolla di Tropea
60 g di fagioli dall'occhio secchi Despar Vital (ammollati per una notte)
80 g di avena decorticata Despar Vital

Per la salsa:
50 g di yogurt greco Despar
mezzo cetriolo
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero macinato

Procedimento
1. Monda e lava tutte le verdure. Asciuga bene le insalate, taglia la cipolla a rondelle, i peperoni a filetti e il pomodoro a spicchi.
2. Sciacqua e lessa i fagioli in acqua per circa 20 minuti, cuoci anche l'avena, dopo averla sciacquata bene, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.

3. Prepara la salsa allo yogurt: frulla con un frullatore a immersione il cetriolo sbucciato e tagliato a dadini con l'olio, lo yogurt, il sale e il pepe.
4. Riunisci tutti gli ingredienti in un'insalatiera, poi condisci con la salsa allo yogurt.