

## Scheda Ricetta

 Difficoltà: bassa Tempo (hh:mm): 00:10 Ingredienti:

Cavolfiore, Cavolo nero, Carote, Barbabietola rossa, Arancia, Scalogno, Bacche di goji, Edamame, Anacardi, Semi di girasole, un cucchiaino di olio di sesamo, sale marino, semi di sesamo.

 Strumenti:

- Affettaverdure
- Spremiagrumi

Vota la ricetta

Voti: 243 Media: 4.07

Di cosa parliamo oggi? Di questa **insalatona a base di arancia** e tanti altri ingredienti, che non mi piace molto definire “superfoods”, anche se portano veramente molti effetti benefici al nostro organismo.

Di [anacardi](#) abbiamo parlato recentemente, poi abbiamo le bacche di goji e gli edamame, ovvero i fagioli di soia. Anche in questo caso, puoi omettere qualche ingrediente.. nel caso non l’hai a portata di mano, o non sia di tuo gradimento.

*Soffermiamoci un attimo sulle **bacche di goji**, perché costituiscono un alimento veramente portentoso: in primi sono dei super **anti-ossidanti naturali**, grazie soprattutto allo **zinco** e alla **Vitamina C** che contengono (in quantità maggiore degli agrumi!). Inoltre apportano **Vitamine B1 e B3, calcio, acidi grassi essenziali e betacarotene** in quantità. La dose giornaliera consigliata per queste bacche è di 15 grammi, per poter usufruire al meglio degli effetti benefici senza esagerare.*

Prepariamo l'insalata vegan con superfoods

Ti bastano più o meno dieci minuti per preparare questo concentrato di energia e salute, le quantità di ogni ingrediente non sono volutamente specificate perchè vanno un po' a tuo piacimento.

Inizia sbriciolando il **cavolfiore**, spezzettando le foglie di **cavolo nero** (escludendo la costa interna) e tagliando le **carote** a bastoncini finissimi: questa è la base per la tua insalata.

Taglia la **barbabietola** a rondelle e dividile poi a metà, fai lo stesso con lo **scalogno**. Sbuccia l'**arancia** e butta le fette nell'insalata, assieme alle [bacche di goji](#), agli **edamame**, agli **anacardi**, ai **semi di girasole** ed ai **semi di sesamo**.

Ora veniamo al condimento che si prepara mischiando per bene il **succo di un'arancia**, 1 o 2 cucchiaini di [olio di sesamo](#) ed il **sale marino**.

Bene, non ti resta che versare il condimento sull'insalata e mescolare per bene il tutto, per amalgamare al meglio tutti gli ingredienti... Non mi resta che augurarti buon appetito!