

# [Insalata energetica da spiaggia, toglie la fame ma lascia leggeri](#)

scritto da Rita Mighela | 29/06/2017



**Con il caldo e la vita all'aria aperta, il pasto deve essere poco impegnativo per la digestione. Se poi pensiamo alle giornate al mare, con l'alta temperatura e le lunghe e continue nuotate, sono assolutamente da abolire i cibi pesanti. Ecco un'idea pratica e consigliata.**

Con l'arrivo della bella stagione si inizia a trascorrere più tempo fuori casa e i pranzi all'aperto diventano un momento piacevole per rigenerarsi in compagnia di amici e familiari. Che sia la spiaggia, un bel prato di campagna oppure, perché no, un parco cittadino, la parola d'ordine è **leggerezza**. Il pasto deve certamente essere nutriente e soddisfare l'appetito ma è preferibile optare per preparazioni semplici, a base di ingredienti stagionali freschi e poco elaborati, che non fermentino facilmente.

L'**insalata energetica da spiaggia** è quindi un'idea che appaga, è rinfrescante e allo stesso tempo leggera perché contiene prevalentemente ingredienti ricchi di principi nutritivi ma a basso

contenuto di grassi.

## L'ingrediente speciale: il Carosello

In questa ricetta è presente il **carosello**, un ortaggio della famiglia delle **cucurbitacee** dal gusto molto simile al cetriolo ma, al contrario di quest'ultimo, privo della cucurbitacina e quindi più digeribile. Contiene vitamine e sali minerali ed è ricco di acqua, come le mele che, oltre all'apporto di liquidi e vitamine, conferiscono anche dolcezza, e la rucola, ricca di ferro e vitamina C. Completano il mix le **proteine vegetali delle nocciole** e la sfiziosità della **scamorza affumicata**.

Bandite salse e maionese, l'insalata energetica da spiaggia si condisce con un pizzico di sale e olio extravergine di oliva.

## Ricetta insalata energetica da spiaggia

Per **facilitare il trasporto** si può sfruttare l'idea del barattolo che, da anni, spopola tra i salutisti americani, e che il sito **GreenMe.it** propone in numerose varianti. Possono essere anche in plastica ma ciò che è fondamentale è che abbiano tutti il coperchio.

### Ingredienti per 4 porzioni

- 3 caroselli
- 3 mele royal gala non trattate
- 200 g di scamorza affumicata (oppure legumi)
- 120 g di nocciole pelate e tostate
- 1 mazzetto di rucola
- 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
- succo di ½ limone
- 1 cucchiaino di sale fine.

### Preparazione

Lavare con cura le mele e tutti gli ortaggi e asciugare con carta da cucina.

Spezzettare le nocciole in modo grossolano e spremere il limone.

Tagliare a cubetti le mele, senza eliminare la buccia, trasferire in una ciotola per **insalate** e irrorare con il succo di limone. Mescolare per distribuire in modo uniforme ed evitare che anneriscano.

Pelare i caroselli e ridurli in cubetti, tagliare allo stesso modo anche la scamorza e spezzettare la rucola.

Mettere tutti gli ingredienti nella ciotola con le mele, mescolare per rendere uniforme il mix. Distribuire l'olio e un pizzico di sale sul fondo di ciascun barattolo, riempire fino all'orlo con l'insalata e chiudere bene.

Al momento di consumare, capovolgere i barattoli chiusi e agitare finché l'insalata risulterà condita.