

# Oggi goditi un'insalata invernale



Le insalate sono un piatto fresco e leggero tipicamente estivo, ma anche in inverno possono essere un gustoso contorno o un **piatto unico** ideale ricco di tanti buoni nutrienti: **vitamine, minerali, fibre** e **antiossidanti**. Componi la tua insalata utilizzando non solo verdure fresche di stagione come carote, broccoli, **finocchi**, radicchio e rape, ma anche **legumi**, frutta fresca o **secca** a guscio ottima per l'apporto di Omega 3. Condisci utilizzando **olio** evo, qualche **aroma** e Grana Padano DOP al posto del **sale**.

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.