

## Insalata verde ricca di vitamine

**Preparazione:** circa 20 minuti  
Per 2 persone

**A persona:** 309 kcal  
G 28 g, C 6 g, P 7 g



Ricette di  
Betty Bossi.

Betty Bossi

**350 g di broccoli**, a roselline  
**1 limetta**, sciacquata in acqua calda, asciugata picchiettandola, scorza grattugiata e succo  
**1 CC di olio d'oliva**  
**½ dl di brodo vegetale**  
**1 avocado**, a fettine  
**50 g olive nere denocciolate**  
**Sale, fleur de sel**

1. Cuocere i broccoli nel cestello a vapore con coperchio per circa 7 minuti fin quando sono appena morbidi. Mescolare la scorza e il succo di limetta con l'olio e il brodo. Aggiungere l'avocado e le olive, mescolare, salare.

**Consiglio per il forno a vapore Miele:** sistemare i broccoli in un contenitore per forno a vapore forato, cuocere per circa 5 minuti a 100 gradi fino ad ammorbidirli leggermente, in modo che restino belli verdi.