Sedano rapa in insalata

FACILEeBUONO

mezza mela
una parte di sedano rapa
4 noci sminuzzate
aceto balsamico
olio d'oliva
sale

Un'insalata semplice

Grattugiamo la mela e il sedano rapa.

Raduniamo il tutto in una bacinella e condiamo il sedano rapa crudo, con le noci, aceto balsamico, olio d'oliva e un pizzico di sale. Ecco come si cucina in modo semplice.

Ecco una ricetta con il sedano rapa crudo, una insalata semplice e di sicuro effetto. Gustosa e realizzata con le noci che ben si accompagnano.

Il sedano rapa possiede molte proprietà salutari, poche calorie, assenza di colesterolo e tanta vitamina C. Il suo sapore crudo (come dice il nome) evoca le rape, ma in modo meno intenso. Provare per credere!