

## **Dott. Antonio Corsano**

Medicina Generale

Specialista Allergologo-Nutrizionista

Master Universitario di II livello: Low Dose Medicine in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia – Healthy Aging

# *Le ricette*

## Insalata di verdure in salsa allo yogurt



### **Ingredienti per 4 persone**

- 300 g di zucchine
- 200 g di carote
- 80 g di peperone giallo
- 80 g di peperone rosso
- 2 coste di sedano
- 2 porri piccoli
- succo di un limone
- 300 g di yogurt intero
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale q.b.

### **Preparazione della ricetta**

Lavate e pulite le verdure. Affettate a rondelle i porri, grattugiate le zucchine e le carote, tagliate a listarelle sottili il sedano e i peperoni. Ponete poi il tutto in un'insalatiera. Dopo averlo lavato e asciugato, tritate il prezzemolo e aggiungetelo allo yogurt in una ciotola con il succo di limone, amalgamate quindi il tutto fino a formare una salsa e salate. Condite poi le verdure con la salsa preparata e servite in tavola.

Segreteria: Tel. 041-5801357

[www.antoniocorsano.it](http://www.antoniocorsano.it)

mail: [studio@antoniocorsano.it](mailto:studio@antoniocorsano.it)