



VIAHEART  
**LA VIA DEL CUORE**  
*Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare*

**LE RICETTE DI SARAH CICOLINI**  
**PER I PAZIENTI CON** *NEFROPATIE,*  
*IPERTENSIONE, IPERCOLESTEROLEMIA*

Melone D'inverno



# MELONE D'INVERNO

Ingredienti per 1 persona:

Melone affettato  
Miele  
Aceto (o limone)  
Semi di sesamo tostati  
Sale  
Erbe aromatiche (in base alla stagione)



VIAHEART  
**LAVIA DEL CUORE**  
*Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare*

## Procedimento

In una Boule, affettare con una mandolina il melone in modo da ottenere delle fette sottili.

Preparare un' emulsione con un cucchiaino di miele e poche gocce di aceto.

Condire con l'emulsione le fette di melone, aggiungere i semi di sesamo, un pizzico di sale e le prime erbe.

Subito dopo impiattiamo e aggiungiamo ancora un po' di miele e sesamo. Infine finiamo la guarnizione con le nostre erbe aromatiche.

