



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)



Procedimento

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

Preparare un' emulsione con un cucchiaio 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 erbette.

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

