



Lettino di misticanza con semi di Chia

Ingredienti

- ✓ 200 g di misticanza
- ✓ 50 g di verdura o frutta
- ✓ 2-3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- ✓ un cucchiaino di semi di Chia
- ✓ aceto di mele q.b.
- ✓ sale integrale q.b.

Preparazione

Lavate e asciugate la misticanza, unite le verdure, ponetele in una ciotola e condite con gli altri ingredienti.

Buona salute a tutti!