

CRAUTI ROSA EXPRESS

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

1 TAGLIARE IL CAVOLO ROSSO
A LISTARELLE SOTTILISSIME.



2 TAGLIARE LA MELA E
LA CIPOLLA A LA JULIENNE.

3 AGGIUNGERE
AL CAVOLO.

1 CAVOLO ROSSO MEDIO-PICCOLO
FONTE DI VITAMINE DEL GRUPPO B, CALCIO,
MANGANESE, MAGNESIO, FERRO E POTASSIO

1 CIPOLLA MEDIA
FONTE DI VITAMINA C, QUERCETINA
POLIFENOLO ANTIINFIAMMATORIO CHE
CONTRIBUISCE ALLA RIDUZIONE DEL COLESTEROLO

4 VERSARE IL COMPOSTO
IN UNA PENTOLA.

1,5 BICCHIERI DI ACETO DI MELE

5 AGGIUNGERE
L'ACETO.

1,5 BICCHIERI DI ACQUA



6 AGGIUNGERE L'OLIO
EXTRA-VERGINE DI OLIVA.



1 MELA



7 AGGIUNGERE
L'ACQUA.

8 COPRIRE E CUOCERE
PER 30 MINUTI.

1,5 BICCHIERI DI OLIO
EXTRA-VERGINE DI OLIVA
FONTE DI GRASSI BUONI, PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI

9 Togliere il coperchio e proseguire
la cottura per altri 30 minuti.



CHE COSA SERVE:
TAGLIERE, COLTELLO, PENTOLA, CUCCHIAIO.