

## Insalata di spinaci con salmone che fa bene alla salute del vostro cuore:



Questa insalata non è solo deliziosa, ma fa anche bene alla salute del cuore.

### Ingredienti

#### Per l'insalata

- 200 g di spinaci freschi
- 150 g di salmone affumicato
- 1/2 avocado, tagliato a fette
- 1/4 di cipolla rossa, tagliata ad anelli sottili
- 1/4 di tazza di noci, tostate e tritate grossolanamente
- 1/4 di tazza di formaggio feta magro, sbriciolato.

#### Per il condimento

- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- Sale e pepe a piacere

### Preparazione

1. Lavare accuratamente gli spinaci freschi e centrifugarli. Disporli in una grande insalatiera.
2. Tagliare il salmone affumicato a strisce sottili e disporlo sugli spinaci.
3. Sbucciare e snocciolare l'avocado e tagliarlo a fette sottili. Disporre le fette di avocado sopra il salmone.
4. Tagliare la cipolla rossa ad anelli sottili e cospargerla sull'insalata.
5. Cospargere uniformemente l'insalata con le noci tostate e il formaggio feta sbriciolato.
6. Per il condimento, mescolare tutti gli ingredienti - olio d'oliva, succo di limone, miele, senape di Digione, sale e pepe - in una piccola ciotola. Mescolare bene fino a quando gli ingredienti sono ben combinati.
7. Versare il condimento sull'insalata e mescolare delicatamente il tutto in modo che il condimento sia distribuito uniformemente.
8. Servite subito l'insalata di spinaci che fa bene al cuore e gustatela come un pasto leggero ricco di acidi grassi omega-3, fibre e sostanze nutritive per il cuore.