

Verdure al forno con mele e noci



Ricetta autunnale buona per il cuore

Ingredienti (per 2-3 persone):

- 2 carote
- 1 pastinaca
- 1 piccola zucca Hokkaido
- 1 mela
(meglio se leggermente acidula, es. Elstar)
- 1 cipolla rossa
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di rosmarino fresco
- Una manciata di noci
- Succo di limone, sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 190 °C (ventilato).
2. Tagliare le verdure e la mela a pezzi.
3. Condire con olio, miele, rosmarino, sale e pepe.
4. Disporre su una teglia e cuocere per **25–30 minuti**, finché non risultano dorate.
5. Aggiungere le **noci** e qualche goccia di **limone** prima di servire.

Consiglio:

ricco di **fibre, antiossidanti e acidi grassi Omega-3**, questo piatto è perfetto per la **salute del cuore e del sistema circolatorio!**

Buon appetito!