

**OLIO CUORE**

# Crudità di cavolo viola, olive verdi e finocchio



## Ingredienti

- 1 spicchio cavolo viola
- 1 finocchio
- 40 g olive verdi
- 1 peperoncino
- 2 cucchiari aceto di mele
- 2 cucchiari **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Contorni**
- **Tempo: 10"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 78.75 Kcal**
- **Grassi: 6.75 g**

---

## Preparazione

- Mondare, lavare e tagliare a julienne il cavolo viola.



- Eliminare le foglie più dure del finocchio, lavarlo e tagliarlo a fettine sottilissime.



- Riunire in una ciotola le verdure e aggiungere le olive.



- Versare in una ciotolina l'**Olio di Mais Cuore**, regolare di sale e aggiungere l'aceto di mele.



- Aromatizzare con il peperoncino tritato ed emulsionare.
- Condire l'insalata, rimescolare e servire.



**La ricetta è stata preparata con:**



**Olio di Mais**



**Sale Iposodico**