

## INSALATA ESOTICA 4

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di germogli di soia
- 1 mazzetto spinaci teneri
- 1 avocado
- 200 g di mais in scatola
- 125 g di yogurth
- 1 presa sale
- 1 filo olio d'oliva

Lavare i germogli e porli in un'insalatiera con il mais ben sgocciolato.

Lavare bene gli spinaci, asciugarli e tagliarli a listarelle sottili.

Affettare la polpa dell'avocado.

Mescolare tutte le verdure nell'insalatiera.

Condire con lo yogurth, una presa di sale e un filo d'olio.