

LATTUGA ROMANA CAMELLATA

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
Ingredienti per 4 persone

INGREDIENTI

- 2 cespi lattuga romana
- 4 cucchiaini di zucchero di canna integrale
- Olio evo
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO

Lavare la lattuga romana senza sfogliarla, tagliare a metà il cespo e ricavare due metà.

Con un pennello pennellare con l'olio evo, spolverare con dello zucchero di canna e un pizzico di sale.

Con un cannello bruciare lentamente lo zucchero fino a farla caramellare.

Servire con una spruzzata di aceto balsamico di Modena tradizionale e una macinata leggera di pepe.

Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.