

Prosciutto e melone

Il **prosciutto e melone** è una ricetta veramente semplicissima, ideale nelle calde giornate estive poiché non richiede cottura, e particolarmente veloce da preparare. Per risparmiare qualche caloria sgrassare bene il prosciutto crudo. In questo modo ogni porzione ne conterrà soltanto 210.

Il **prosciutto e melone** può essere un secondo piatto completo, ma anche un gustosissimo antipasto, nel qual caso dimezzare le dosi rispetto a quanto indicato.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **320Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 melone
- 180 g di prosciutto crudo dolce

PREPARAZIONE

- Lavare il melone in superficie, tagliarlo a metà con un coltello, quindi eliminare i semi con un cucchiaio. Tagliarlo a spicchi seguendo la sua naturale conformazione e togliere la buccia.
- Mettere in un capace piatto il melone, assieme alle fette di prosciutto crudo e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Servire il melone molto freddo, aiuterà tantissimo a contrastare la calura estiva!

Il piatto può essere preparato il giorno prima e conservato in frigorifero, ben coperto, fino al momento di mangiarlo. Lasciarlo almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarlo.

