

# Speck e melone giallo

## INFORMAZIONI

- **4** persone
- **160Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 1 melone giallo di paceco
- 200 g di speck

## PREPARAZIONE

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



## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Per risparmiare qualche caloria sgrassare bene lo speck. In questo modo ogni porzione ne conterrà soltanto 100.

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.