OLIO CUORE

Chicken Sandwich

Leggero e sfizioso, un sandwich che non crea sensi di colpa!

Ingredienti

- 15 g di **Maionese Vegetale Cuore**
- 5 g di paprika dolce
- 2 foglie di lattuga
- 1/2 cipollotto
- 50 g di filetti sottili di pollo grigliati
- rosmarino q.b.
- 4 filetti di peperone rosso sottaceto
- 70 g / 2 fette di pane in cassetta integrale
- 5 g di **Olio di Mais Cuore**

Tocco in più:

- 2 fette di mango

https://www.youtube.com/embed/7M39gtm6cqw?rel=0

Preparazione

Mescola la paprika alla **Maionese Vegetale Cuore**. Trita il rosmarino. Taglia a rondelle il cipollotto. Prepara i filetti di peperone scolati dall'aceto. Sulla piastra metti a grigliare i filetti di pollo con il rosmarino, il sale e il cipollotto. Poi tosta le fette di pane. Spalma su una fetta di pane metà della maionese, aggiungi una foglia di lattuga, i filetti di pollo, l'**Olio di Mais Cuore**, il peperone e il cipollotto e l'altra foglia di lattuga. Copri con la seconda fetta di pane spalmata in precedenza con la restante **Maionese Vegetale Cuore**.

La ricetta è stata preparata con:

Maionese Vegetale

Le proteine della carne bianca, le verdure e le fibre contrastano la ritenzione idrica e la cellulite. Niente sensi di colpa per questo sandwich! Circa 390 kcal.

Maria Paola Dall'Erta, La Biologa Chef.