

OLIO CUORE

Insalata di Patate e Fagioli



Un piatto equilibrato e pieno di energie, facile da digerire per ripartire di slancio dopo la pausa pranzo!

Ingredienti

- 30 gr di **Maionese Vegetale Cuore**
- 240 gr patate lessate
- 140 gr fagioli rossi o neri lessati
- 10 gr sesamo nero e bianco
- 1/2 cipolla di Tropea
- sale
- prezzemolo
- 5 gr aceto balsamico
- 10 gr **Olio di Mais Cuore**

<https://www.youtube.com/embed/SDV2Od8YRPk?rel=0>

Preparazione

Taglia a cubetti le patate. Trita il prezzemolo. Aromatizza la **Maionese Vegetale Cuore** con il sesamo. Taglia a rondelle la cipolla. Unisci tutti gli ingredienti. Aggiungi l'aceto e l'**Olio di Mais Cuore**. Regola di sale.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale

Le proteine dei legumi ben si abbinano all'amido delle patate. Ne risulta un piatto unico equilibrato, facilmente digeribile. Un pieno di energia per il nostro cervello. Circa 380 kcal.

Maria Paola Dall'Erta, La Biologa Chef.