OLIO CUORE

Involtini di cotto e insalata russa light



Ingredienti

- 200 g fette di prosciutto cotto tagliato non troppo sottile

Insalata Russa:

- 50 g piselli
- 50 g fagiolini mondati e cotti
- 60 g carote mondate
- 180 g **Maionese Cuore senza uova con proteine vegetali**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe, se gradito
- erba cipollina

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 2**
- **Calorie: 280.6 Kcal**
- **Grassi: 25 g**

Preparazione

- Tagliare a cubetti le carote. Lessare separatamente per 5/8 minuti le varie verdure in acqua leggermente salata. Scolarle al dente.
- Tagliare i fagiolini a pezzettini.
- Raccogliere le verdure in una ciotola.



- Regolare di sale e di pepe, unire la **Maionese Vegetale Cuore** e mescolare.



- Aprire le fette di prosciutto cotto sul piano di lavoro, poi farcire con l’insalata russa.



- Arrotolare le fette di prosciutto formando un involtino.



- Legare con un filo di erba cipollina e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Maionese Vegetale



Sale Iposodico