OLIO CUORE

Insalata di riso integrale con fagiolini, fave, piselli, gamberi e maionese



Ingredienti

- 240 g riso integrale
- 200 g code di gamberi sgusciate
- 100 g fagiolini mondati e cotti
- 80 g piselli lessati
- 80 g fave lessate e sbucciate
- 100 g **Maionese Cuore senza uova con proteine vegetali**
- 2 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 447.25 Kcal**
- **Grassi: 20.75 g**

Preparazione

- Sciacquare il riso sotto l’acqua corrente, poi lessarlo in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione.

- Scolare il riso, passarlo sotto l’acqua fredda, scolarlo di nuovo e condirlo con l’**Olio di Mais Cuore**.



- Condire anche con la **Maionese Vegetale Cuore** e mescolare.



- In una padella cuocere per pochi minuti i gamberi in un filo di **Olio di Mais Cuore** e salare.

- Al riso unire i gamberi e mescolare.



- Completare con i fagiolini a pezzi e miscelare di nuovo.



- Arricchire con le fave e i piselli, poi controllare di sale.

- Mescolare, porre in frigo per 30 minuti, poi servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale



Sale Iposodico