OLIO CUORE

Bicchierini con avocado, maionese e gamberi



Ingredienti

- 1/2 avocado maturo
- 20 g lattuga mondata
- 80 g **Maionese Cuore senza uova con proteine vegetali**
- 100 g gamberi lessati
- ½ limone
- 1 cucchiaio **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 236.25 Kcal**
- **Grassi: 22.75 g**

Preparazione

- Sbucciare l’avocado, tagliarlo a cubetti e irrorarlo con succo di limone e sale.



- Tagliare a julienne l’insalata.

- Condire i gamberi con l’**Olio di Mais Cuore**. Aromatizzare con la buccia grattugiata del limone.



- Sul fondo dei bicchierini porre l’avocado a cubetti, poi la lattuga a julienne.



- Arricchire con la **Maionese Vegetale Cuore**



- Completare con i gamberi e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale



Sale Iposodico