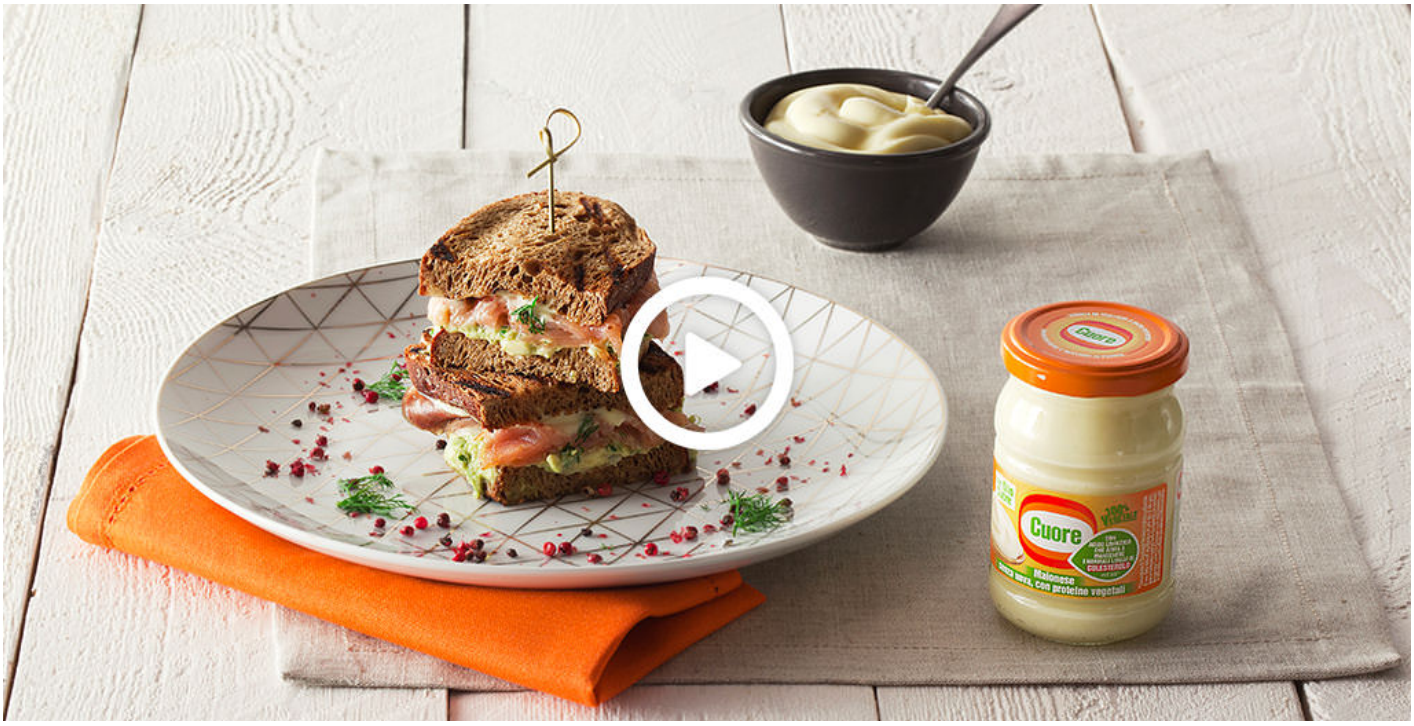
OLIO CUORE

Panino Salmone Affumicato & Avocado



Dolcezza e sapore si incontrano in un sandwich fresco ed estivo!

Ingredienti

- 15 g **Maionese Vegetale Cuore**
- 40 g salmone affumicato
- 30 avocado
- 1/2 limone (succo e scorza)
- 4 rametti di prezzemolo
- 60 gr, 2 fette di pane nero di segale

Tocco in più:

- finocchietto e pepe rosa q.b.
- Dosi per una persona

https://www.youtube.com/embed/FLYii69ka7o?rel=0

Preparazione

Taglia e conseguentemente tosta le fette di pane. In una terrina, schiaccia con una forchetta la polpa di avocado, unisci la scorza del limone e il succo, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe. Dopodiché spalma la **Maionese Vegetale Cuore** su un lato di ciascuna delle fette di pane tostate, aggiungi la crema di avocado e completa con le fette di salmone. Per il tocco in più aggiungi finocchietto e qualche grano di pepe rosso. Copri con la seconda fetta di pane. Taglia a metà e servi.

La ricetta è stata preparata con:



Maionese Vegetale

L’abbinamento dell’avocado con il salmone e il limone garantisce una perfetta digestione dei grassi. Indice glicemico bassissimo (solo 71 del pane di segale) – grassi insaturi e omega 3 in abbondanza e privo di colesterolo, anche grazie alla Maionese Vegetale Cuore (ottimo per il sistema cardiocircolatorio). Circa 350 kcal.



Maria Paola Dall’Erta, La Biologa Chef.