OLIO CUORE

Sandwich Tricolore

Fresco, estivo ed italianissimo grazie a zucchine, bufala, pomodorini pachino e un tocco di maionese!

Ingredienti

- 15 gr **Maionese Vegetale Cuore**
- 70 gr (mezza) zucchina
- pepe q.b.
- 100 gr mozzarella di bufala
- 5 pomodorini pachino freschi
- 4 filetti acciughe
- 3 foglie di basilico
- 1 panino (70 gr) integrale ai semi

Tocco in più:

- 3 pomodori secchi

https://www.youtube.com/embed/DYrynDPdZ4M?rel=0

Preparazione

Taglia la zucchina a julienne, taglia la mozzarella a fette e mettila a scolare, taglia i pomodorini a fettine, spezzetta le foglie di basilico e scola i filetti di acciuga. Fai tostare il pane. Condisci le zucchine con la **Maionese Vegetale Cuore**. Spalmane metà su una fetta di pane. Adagia sopra le fette di mozzarella, i pomodorini, i filetti di acciuga e il basilico. Ricopri con la **Maionese Vegetale Cuore** restante e con la fetta di pane. Attendi 5 minuti prima di mangiarlo così i succhi della mozzarella e del pomodoro si uniscono meglio al pane..

Maria Paola Dall'Erta, la biologa chef.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Maionese Vegetale

Panino dedicato alla nostra penisola dai sapori freschi e decisi, con solo i grassi del latte uniti agli omega 3 delle acciughe. È il panino vitaminico per eccellenza perché tutte le proprietà delle vitamine sono preservate per l'utilizzo di prodotti freschi senza cottura. Circa 380 kcal.

Maria Paola Dall’Erta, La Biologa Chef.