OLIO CUORE

Orzo alla Maionese di Basilico

Mangialo freddo per un po’ di refrigerio dal caldo estivo!

Ingredienti

- 140 gr orzo lessato
- 40 gr **Maionese Vegetale Cuore**
- 1 ciuffo basilico fresco
- 100 gr piselli lessati
- 100 gr carote
- 60 gr provolone dolce
- sale
- 10 gr **Olio di Mais Cuore**

Il tocco in più:

- 20 gr mirtilli freschi oppure 10 gr mirtilli disidratati rinvenuti in acqua tiepida

https://www.youtube.com/embed/mPiKA1UGI8I?rel=0

Preparazione

Trita il basilico. Taglia a julienne le carote, taglia a cubetti il provolone. Condisci l’orzo con la **Maionese Vegetale Cuore**, il basilico e l’**Olio di Mais Cuore**. Aggiungi i piselli, le carote, il provolone e aggiusta di sale. Lascia riposare per circa 30 minuti prima di servire e accompagna con i mirtilli.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Maionese Vegetale

Sale Iposodico

Fonte di Vitamina K, necessaria per la circolazione sanguigna, la funzionalità del fegato e del cuore (la troviamo nei piselli). L’orzo bilancia con la rimineralizzazione. Piatto ricco di fibre. Circa 290 kcal.

Maria Paola Dall’Erta, La Biologa Chef.