OLIO CUORE

Sandwich Mari e Monti



Provalo per una pausa originale e ricca di gusto con il tocco in più della maionese!

Ingredienti

- 15 g **Maionese Vegetale Cuore**
- qualche ciuffo di prezzemolo
- 1/2 limone
- 45 g (mezza scatoletta) sgombro al naturale
- 100 g funghi champignon
- 1 fetta da 20 g Brie
- 1 carota
- 1 zucchina
- 5 g **Olio di Mais Cuore**
- 1 minibaguette da 70 g
- Sale e pepe q.b.

- **Persone: 2**

https://www.youtube.com/embed/Fs-C6HZlXfc?rel=0

Preparazione

Pulisci e taglia a fette i funghi. Grigliali e condisci con l'**Olio di Mais Cuore**, il sale e il pepe. Mescola alla **Maionese Vegetale Cuore** il prezzemolo tritato. Spremi il limone e con il succo, condisci lo sgombro precedentemente scolato. Affetta le zucchine e le carote. Taglia a fette sottili il brie. Taglia la mini baguette a metà e spalma entrambe le metà con la maionese. Aggiungi i funghi, lo sgombro, il brie a fettine, le carote, le zucchine e chiudi il panino. Metti a scaldare sulla piastra per qualche minuto.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale

Lo sgombro è un pesce che contiene grassi 'buoni' (omega 3) e abbinato al brie (formaggio grasso ricco di vitamina D) fa di questo panino un toccasana per le ossa forti. Circa 390 kcal.

Maria Paola Dall’Erta, La Biologa Chef.