OLIO CUORE

Insalata Mediterranea

Un'insalata tutta da scoprire, un piatto leggero, completo e ricco di nutrienti!

Ingredienti

- 40 gr **Maionese Vegetale Cuore**
- 200 gr lattuga
- 100 gr rucola
- 120 gr pane a fette
- 1 spicchio di aglio
- 20 gr olive nere snocciolate
- 50 gr ravanelli
- 10 gr semi di girasole
- 1/2 cipollotto
- 100 gr cetriolo
- 200 gr tofu
- succo di 1 limone
- origano q.b.
- 10 gr **Olio di Mais Cuore**
- 5 gr aceto bianco

- **Persone: 2**

https://www.youtube.com/embed/0p7onAAwCA4?rel=0

Preparazione

Taglia il tofu a cubetti e immergilo nel succo di limone, **Olio di Mais Cuore** e origano. Pulisci le insalate e tagliale. Affetta i ravanelli, il cipollotto, il cetriolo sbucciato. Tosta le fette di pane e strofinale con lo spicchio di aglio. Una volta fredde tagliale a cubetti. Unisci tutti gli ingredienti, condisci con la **Maionese Vegetale Cuore**, l'**Olio di Mais Cuore** e l'aceto.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Maionese Vegetale

Piatto completo con carboidrati, fibre, tante vitamine, sali minerali, proteine vegetali fornite anche dai semi di girasole. Circa 300 kcal.

Maria Paola Dall'Erta, La Biologa Chef.