OLIO CUORE

Sandwich cetriolo, melanzane e caprino



Fai il pieno di energia con questo

Ingredienti

- 10 gr **Maionese Vegetale Cuore**
- 30 gr cetriolo
- 50 gr robiola di capra
- 60 gr fette di melanzana
- 5 olive taggiasche
- pepe
- 2 fette (70 gr) pane in cassetta bianco
- 5 gr **Olio di Mais Cuore**

Tocco in più:

- 30 gr pinoli tostati

https://www.youtube.com/embed/Ryw8-psOlwQ?rel=0

Preparazione

Pela il cetriolo, grattugialo o tritalo, lascialo scolare qualche minuto e mescolalo insieme alla **Maionese Vegetale Cuore**. Trita le olive e uniscile alla robiola. Taglia la melanzana a fette sottili e passala sulla piastra. Quando è cotta tagliala a striscioline e condisci con l'**Olio di Mais Cuore** , il sale e il pepe. Tosta sulla stessa piastra le fette di pane. Su una fetta spalma metà della maionese al cetriolo, aggiungi la melanzana e poi la robiola con le olive tritate. Ricopri con la restante maionese e completa con la seconda fetta di pane.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale

L'abbinamento classico di pane e formaggio rende questo panino adatto a chi deve fare attività fisica o recuperare uno sforzo fisico intenso, ma anche per chi farà trascorrere molte ore tra il pranzo e la cena. Circa 430 kcal.



Maria Paola Dall’Erta, La Biologa Chef.