OLIO CUORE

Sandwich dolce Emilia



Dolce e salato si incontrano in questo sandwich per la gioia del palato... e non solo!

Ingredienti

- 20 gr **Maionese Vegetale Cuore**
- 50 gr prosciutto crudo
- 40 gr pera
- 40 gr scaglie di parmigiano reggiano
- 1 cucchiaino di miele di acacia
- 2 foglie di lattuga
- 5 gr **Olio di Mais Cuore**
- 3 fette (110 gr) di pane in cassetta ai cereali misti

Tocco in più:

- 1/2 kiwi al posto della pera

https://www.youtube.com/embed/O3kepvuIHww?rel=0

Preparazione

Fai tostare le fette di pane. Sbuccia la pera e ricava delle fettine sottili. Su una fetta di pane spalma 1/4 della **Maionese Vegetale Cuore**, aggiungi le fette di prosciutto, la pera e la lattuga, poi spalma una seconda fetta con la maionese e copri. Di nuovo uno strato di maionese, poi il parmigiano, il miele a gocce su tutte le scaglie, l'**Olio di Mais Cuore** e la foglia di lattuga e copri il tutto con l'ultima fetta di pane anch'essa spalmata di maionese. Taglia in diagonale e servi.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale

L'unione di sapori dolci e salati in due strati di pane ai cereali (dal gusto rustico e deciso) rende questo panino una leccornia che accontenta soprattutto il palato ma anche lo stomaco perché il dolce del miele e dei succhi della pera ridurrà la tipica sete che sopraggiunge dopo avere mangiato prosciutto crudo o parmigiano reggiano. Circa 420 kcal.



Maria Paola Dall’Erta, La Biologa Chef.