OLIO CUORE

# Power bowl con citronette



## Ingredienti

- 200 g quinoa
- 200 g salmone affumicato a fette
- 100 g ravanelli
- 100 g spinacino fresco
- 100 g carote
- 150 g avocado sbucciato e denocciolato
- 40 g mandorle
- 10 g semi di zucca
- citronette:
- 3 cucchiai **Olio di Mais Cuore**
- 1 cucchiaio succo di limone
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 2**
- **Calorie: 323.33 Kcal**
- **Grassi: 17.86 g**

## Preparazione

- Sciacquare molto bene la quinoa sotto l’acqua corrente. Cuocere in acqua per 15-20 minuti (seguire le indicazioni e i tempi di cottura indicati sulla confezione).

- Tagliare a rondelle le carote e i ravanelli.



- Sbucciare l’avocado, denocciolarlo e tagliarlo a fettine.



- Comporre la power bowl con la quinoa, tutte le verdure e il salmone.



- Arricchire con le mandorle e i semi di zucca.



- Citronette: in una ciotola versare a filo l’**Olio Cuore,** il succo di limone e un pizzico di sale ed emulsionare con una frustina.

- Condire l’insalata prima di gustarla.



---

## La ricetta è stata preparata con:




**Olio di Mais**




**Sale Iposodico**