OLIO CUORE

Buddha bowl con salmone, avocado, soia e semi misti



Ingredienti

- 200 g salmone fresco
- 200 g riso integrale
- 1 avocado
- 130 g cipolla Tropea
- 150 g soia edamame lessata
- 200 g cavolo viola mondato
- 30 g gherigli di noci
- 2 cucchiai **Olio di Mais Cuore**
- 2 cucchiai aceto di mele
- **Sale Iposodico Cuore**
- 30 g **semi di zucca, semi di lino, semi di girasole, semi di chia Cannamela**

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 25''**
- **Persone: 2**
- **Calorie: 572.25 Kcal**
- **Grassi: 33.70 g**

Preparazione

- Cubettare il salmone e cuocerlo a vapore.
- Lessare il riso per il tempo indicato sulla confezione.
- Sbucciare, denocciolare e tagliare a fettine l’avocado.



- Affettare la cipolla a rondelle e il cavolo viola e listarelle sottili.
- Miscelare l’**Olio Cuore** con l’aceto di mele e il sale.



- Disporre gli ingredienti in settori colorati nella ciotola (bowl).



- Completare con frutta secca e **semi Cannamela**.



- Condire con il condimento e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico