OLIO CUORE

Insalata di riso con gamberetti, soia edamame e maionese



Stai cercando un piatto leggero, veloce da preparare ed energetico? Allora questa ricetta dal tocco orientale fa proprio al caso tuo! La nostra **insalata di riso con gamberetti**, **soia edamame e maionese** è pronta in soli 5 minuti ed è perfetta per un pranzo al volo che farà decollare le tue energie. La soia edamame, un ingrediente tipico della **cucina giapponese**, è ricca di sali minerali, vitamine e proteine vegetali, che sono presenti anche nella nostra **Maionese Vegetale Cuore**, senza uova e ricca di **acido linoleico**, che aiuta a mantenere i normali livelli di **colesterolo**. All'apporto di carboidrati, la prima fonte di energia dell'organismo, ci pensa il riso, mentre i **gamberetti** aggiungono una dose extra di energia e di gusto! Per dare un tocco di sapore in più a questa insalata di riso, puoi impreziosirla con una pioggia di chicchi di **melagrana**, deliziosi e dalle proprietà antiossidanti. Ecco come prepararla.

Ingredienti

- 250 g riso
- 250 g gamberetti lessati
- 100 g soia edamame lessata
- 1 melagrana piccola
- 100 g **Maionese Vegetale Cuore**
- **Sale Cuore**

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 5''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 441 Kcal**
- **Grassi: 15.8 g**

Preparazione

- Lessare il riso in abbondante acqua salata. Scolarlo, passarlo sotto l’acqua fredda, scolarlo di nuovo e condirlo con la **Maionese Vegetale Cuore** e mescolare.



- Al riso unire i gamberi e mescolare.



- Completare con la soia edamame.



- Terminare con gli arilli della melagrana, poi controllare di sale.



- Mescolare, porre in frigo per 30 minuti, poi servire



La ricetta è stata preparata con:



Maionese Vegetale



Sale Iposodico