OLIO CUORE

Insalata di gamberoni, avocado, mele e maionese



Ingredienti

- 12 gamberoni puliti
- 1 avocado
- 2 mele lavate
- 250 g mais lessato
- 2 pomodori
- qb semi misti
- qb succo di lime
- 100 g **Maionese Vegetale Cuore**
- 1 cucchiaio **Olio di Mais Cuore**
- **Sale Cuore**

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 380.25 Kcal**
- **Grassi: 26 g**

Preparazione

- Sgusciare i gamberi e cuocerli in padella in un cucchiaio di **Olio Cuore**. Salare.



- Ricavare la polpa dall’avocado e tagliarlo a cubetti, poi irrorare con poco succo di lime. Salare.



- Tagliare a pezzi le mele.



- Lavare i pomodori e tagliarli a pezzi.



- Disporre a spicchi tutti gli ingredienti, versare al centro la **Maionese Vegetale Cuore** e completare con i semi misti



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale



Sale Iposodico