OLIO CUORE

Involtini di tacchino, zucchine e maionese



Questi **involtini di tacchino, zucchine e maionese** sono ideali **per chi vuole tenere sotto controllo il colesterolo**, senza rinunciare ai piaceri della buona tavola. Contengono solo **15 mg di colesterolo** e più grassi insaturi rispetto a quelli saturi: sostituendo infatti i grassi saturi con quelli insaturi si riduce il colesterolo. Leggeri e veloci da preparare, puoi servirli come antipasto, come secondo piatto o come spuntino post allenamento. Il **tacchino** è una delle carni bianche più magre e una grande risorsa di **proteine nobili** e di **vitamine del gruppo B**. Le **zucchine** sono una **fonte di potassio e magnesio**: un mix perfetto per reintrodurre i sali minerali persi dopo lo sport. La nostra **Maionese Vegetale Cuore**, senza uova e ricca di acido linoleico, infine, **aiuta a mantenere i normali livelli di colesterolo**. Per una dose extra di gusto, impreziosisci gli involtini con **erbette aromatiche** e **peperoncino**!

Ingredienti

12 fette di tacchino arrosto
250 g di zucchine
Maionese Vegetale Cuore
Erbe fresche a piacere o peperoncino fresco
2 cucchiai di Olio di Mais Cuore
Sale Iposodico Cuore

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 20"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 554 Kcal**
- **Grassi: 43.29 g**

Preparazione

- Tagliare a dadini regolari le zucchine.



- spadellarle per pochi minuti a fiamma vivace con l’Olio Cuore e un pizzico di Sale Iposodico Cuore.
- Lasciarle raffreddare.



- Stendere le fette di tacchino, spalmarle con la Maionese Vegetale Cuore.



- Richiudere ogni fetta a metà, quindi arrotolarla in modo da formare un conetto.



- Sistemarli man mano su un piatto da portata e completare con le zucchine e con erbe fresche o peperoncino fresco a piacere.



La ricetta è stata preparata con:



Maionese Vegetale