OLIO CUORE

Tartine al Salmone con mela verde e maionese vegetale Cuore



Le tartine di salmone e mela verde sono un **piatto dalle tante qualità**. È **completo** e **leggero** perché contiene solo **17,5 mg di colesterolo per porzione** ed è composto **dagli acidi grassi insaturi Omega-3 del salmone e dalle vitamine della mela.** Ma non finisce qui! È una **ricetta veloce da preparare – in soli 10 minuti -** e **appetitosa**, perché il gusto combinato dei suoi ingredienti è esaltato dalla **Maionese Vegetale Cuore**, **senza uova e ricca di acido linoleico, un grasso polinsaturo "buono", per aiutarti a mantenere i normali livelli di colesterolo**. Si tratta anche di una ricetta versatile, **le nostre tartine** possono essere **servite in più occasioni, dallo spuntino veloce all'aperitivo, fino all'antipasto.**

Ingredienti

- 12 fette di pancarré integrale
- 200 g di salmone affumicato in un unico pezzo
- 120 g di Maionese Vegetale Cuore
- 1 mela verde
- Una manciata di soncino
- ½ limone
- Pepe rosa

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 10"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 1820 Kcal**
- **Grassi: 75.1 g**

Preparazione

- Con un coppapasta di 5 -6 cm di diametro formare le tartine.



- Tagliare il salmone a dadini regolari.



- Tagliare la mela a fettine sottili e poi a julienne finissima. Condirla con qualche goccia di succo di limone per non farla annerire.



- Comporre la tartina: spalmare uno strato di Maionese Vegetale Cuore, un poco di julienne di mela, un ciuffetto di valeriana e un cucchiaino di tartare di salmone.



- Completare con un ciuffetto di Maionese Vegetale cuore e un pizzico di pepe rosa.



La ricetta è stata preparata con:



Maionese Vegetale