



TONNO CON CEREALI E VERDURE

Piatto unico gustosissimo, sia caldo che freddo!

 5 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di riso/farro/orzo o 4 scatolette di valfrutta farro precotto (560 g)
- 800 grammi di verdure (peperoni, melanzane, cipolle, carote) o 800 grammi di verdure (zucca, zucchine, fagiolini, finocchio)
- 4 scatolette piccole di tonno sott'olio, sgocciolato (200 g)
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lessare il cereale in abbondante acqua salata e cuocere per il tempo di cottura necessario. Nel frattempo preparare le verdure come si preferisce, in questa ricetta possono essere utilizzate sia verdure crude che cotte, a seconda del nostro gusto. L'olio riportato fra gli ingredienti serve per condire/cuocere le verdure. Sgocciolare bene il tonno dall'olio e unirlo al cereale e alle verdure preparate. Questo piatto può essere preparato con largo anticipo e può essere consumato sia freddo che caldo. Ottimo come pasto da consumare al sacco.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (350 g)	% AR
ENERGIA	101 kcal	353 kcal	18 %
PROTEINE	5 g	18 g	36 %
CARBOIDRATI	13 g	45 g	17 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	3 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	55 mg	191 mg	8 %