



TONNO CON CEREALI E VERDURE PORZIONE ABBONDANTE

Piatto unico gustosissimo, sia caldo che freddo!

 5 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 280 grammi di riso/farro/orzo
- 1000 grammi di verdure (peperoni, melanzane, cipolle, carote) o 1000 grammi di verdure (zucca, zucchine, fagiolini, finocchio)
- 4 scatolette piccole di tonno sott'olio, sgocciolato (200 g)
- 2 cucchiaini 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 (375 g)	% AR
ENERGIA	119 kcal	445 kcal	22 %
PROTEINE	5 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	19 g	72 g	28 %
ZUCCHERI	3 g	9 g	10 %
LIPIDI	3 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	54 mg	201 mg	8 %