



LEGUMI 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)
- 2 confezioni di legumi (in scatola) lessati sgocciolati (480 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 i legumi a aggiungerli 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 (420 g)	% AR
ENERGIA	89 kcal	373 kcal	19 %
PROTEINE	3 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	15 g	61 g	23 %
ZUCCHERI	2 g	8 g	9 %
LIPIDI	1 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 g	35 %
SODIO	122 mg	513 mg	21 %