



## LEGUMI 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)
- 2 confezioni di legumi (in scatola) lessati sgozzolati (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 (445 g)	% AR
ENERGIA	105 kcal	465 kcal	23 %
PROTEINE	4 g	16 g	32 %
CARBOIDRATI	20 g	88 g	34 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	1 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	10 g	39 %
SODIO	118 mg	523 mg	22 %