Federico Callari
Biologo nutrizionista · SIC_A5230

BOWL VEGETARIANA

Un piatto unico completo fresco e veloce da fare

10 minuti
20 minuti
2 porzioni

INGREDIENTI

- 160 grammi di riso integrale, crudo
- 100 grammi di fagioli neri in scatola
- 100 grammi di avocado
- 300 grammi di peperoni gialli
- 2 porzioni di salsa Vegetale allo Yogurt (120 g)
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Cuocere il riso secondo le indicazioni della confezione. Mettere da parte.

2° Mettete metà del riso in ogni ciotola, i fagioli neri, l'avocado, il peperone. Ricoprire con la salsa e servire immediatamente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (440 g)	% AR
ENERGIA	128 kcal	564 kcal	28 %
PROTEINE	5 g	22 g	45 %
CARBOIDRATI	18 g	80 g	31 %
ZUCCHERI	3 g	13 g	14 %
LIPIDI	4 g	19 g	27 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	18 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	10 g	42 %
SODIO	66 mg	290 mg	12 %