



RISO INTEGRALE CON ZUCCHINE, GAMBERETTI E PISELLI

Un piatto completo e proteico, perfetto anche per una pausa pranzo in ufficio.

 20 minuti 30 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 60 grammi di riso integrale
- 100 grammi di gamberetti surgelati
- zucchine
- 100 grammi di piselli
- 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine [EVO] (10 ml)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessare il riso in abbondante acqua.
- 2° Nel frattempo tagliare a cubetti le zucchine.
- 3° Versare un cucchiaio di olio in padella e aggiungere i piselli surgelati. Dopo poco aggiungere le zucchine. Lasciar dorare. Aggiungere poi i gamberetti precedentemente scongelati. Terminare la cottura.
- 4° Unire il riso alle zucchine e gamberetti e servire caldo. Oppure lasciare raffreddare per un'alternativa insalata di riso perfetta da portare a lavoro.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (420 g)	% AR
ENERGIA	110 kcal	461 kcal	23 %
PROTEINE	6 g	27 g	53 %
CARBOIDRATI	15 g	63 g	24 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	3 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 g	38 %
SODIO	83 mg	348 mg	15 %