

## RISO VENERE CON FETA E ASPARAGI



Un piatto fresco e primaverile che unisce la nota aromatica del riso venere alla cremosità della feta e alla croccantezza degli asparagi. Equilibrato, colorato e ricco di gusto, è perfetto sia caldo che come insalata fredda per un pranzo leggero ma completo.

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 1 porzione piccola di riso (60 g)
- 50 grammi di feta light
- asparagi (possono essere sostituiti con zucchine o melanzane)
- 1 cucchiaino da tavola di olio di oliva extravergine

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuoci il riso venere in abbondante acqua salata, scola e lascia raffreddare
- 2° Intanto lava gli asparagi, privali della parte finale del gambo e cuocili in padella con 1 cucchiaino di olio. In alternativa puoi tagliare la zuccina a cubetti e rosolarla in padella con 1 cucchiaino di olio.
- 3° A cottura ultimata unisci il riso nero agli asparagi (o zuccina) e grattugia sopra il limone.
- 4° Aggiungi la feta tagliata a cubetti
- 5° Aggiungi delle foglie di menta e del pepe (a piacere).

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (219 g)	% AR
ENERGIA	179 kcal	393 kcal	20 %
PROTEINE	8 g	17 g	35 %
CARBOIDRATI	23 g	50 g	19 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	6 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	3 mg	7 mg	0 %