



CUCINA CON NOI!

# Spiedini di verdure benessere

## INGREDIENTI

una confezione di [Misto Benessere Orogel](#)

---

pomodori ciliegino

---

una confezione di [Soia Edamame Orogel](#)

---

qualche cucchiaino di pesto genovese

---

olio, sale e pepe q.b.

---

bastoncini per spiedini

---



30



4



Molto facile

#### Preparazione

1

Versa il Misto Benessere surgelato in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio extravergine di oliva, due cucchiari di acqua e un pizzico di sale. Copri e cuoci per 7-8 minuti, girando di tanto in tanto.

2

Cuocere la Soia Edamame in padella, per qualche minuto.

3

Infila le verdure nei bastoncini di legno alternando il broccolo romanesco, il cavolfiore, i cavolini di Bruxelles, i broccoli e i pomodorini ciliegino. Condire con sale, pepe e olio evo a piacere oppure con qualche goccia di pesto genovese. Decorare con qualche chicco di soia edamame.

