



CUCINA CON NOI!

Insalatina di farro con verdure fresche e gamberi

INGREDIENTI

una confezione di **Farro Integrale Orogel**

400 g di gamberi

una carota

4-5 ravanelli

un cetriolo

qualche foglia di insalatina riccia

il succo di mezzo limone

sale e pepe



30



4



Media



Secondi Piatti

Preparazione

1

Cuocere il farro integrale seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.

2

Tagliare tutte le verdure a cubetti o a julienne.

3

?qk_ana e cji^ane ej l]`ahh] _kj qj `Ωhk `#khek(o]ha a lala] le]_ana*

4

Preparare un'insalata con il farro e le verdure: condire con il succo di
heikja(khék a qj levve_k `e o]ha* =cceqjcana e cji^ane]hh] `Qja*

