



MIX DI PISELLINI, CIPOLLA, POMODORINI, FARRO E MANDORLE SALATE

La cipolla contiene quercetina e Vitamina C, potenti antiossidanti che aiutano il corpo ad eliminare le tossine da sport e che sono utili anche per mantenere corpo e mente giovani.

Ingredienti

150 g di **Pisellini Dolce Italia Orogel**

150 g di pomodorini

50 g di farro

50 g di cipolla rossa di Tropea

15 g di mandorle salate

fiori eduli a piacere

un cucchiaino di olio evo



30



1



Molto facile

Preparazione

1

Cuoci il farro e tieni da parte.

2

Nel frattempo cuoci i pisellini in poca acqua bollente.

3

Lava e taglia i pomodorini a spicchi o in quarti, come preferisci.

4

Taglia la cipolla rossa ad anelli.

5

Componi la tua power bowl: mescola il farro con i piselli. Aggiungi gli anelli di cipolla, i pomodorini e le mandorle salate. Condisci con un filo d'olio evo. Decora con fiori eduli a piacere.