



CUCINA CON NOI!

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



30



1



Molto facile

Preparazione

1
2
3
4
5

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.

