



CUCINA CON NOI!

Carciofi, peperoni, avena in chicchi e pinoli

Ideale per aumentare la diuresi e ridurre gli eccessi di liquidi. Questa ricetta è amica del fegato grazie alla presenza di cinarina e altre sostanze detox contenute nei carciofi.

INGREDIENTI

50 g di avena in chicchi

150 g di Carciofi in Spicchi TantoCuore Orogel

100 g di Peperoni Arrostiti Senza Pelle Orogel

20 g di Parmigiano

15 g di pinoli o mandorle

10 g di semi di chia

un cucchiaio di olio evo



30



1



Facile

Preparazione

1

Cuoci l'avena e tieni da parte.

2

Cuoci in padella i carciofi e i peperoni, tagliandoli a listarelle.

3

Componi la tua power bowl: aggiungi all'avena i carciofi e i peperoni. Condisci con un cucchiaio di olio evo. Decora con scaglie di Parmigiano, semi di chia e qualche pinolo o mandorla a piacere.



Tutta la ricchezza della natura

| | |
|-----------------|-------|
| Energia | 509,5 |
| Proteine | 20,1 |
| Grassi | 22,9 |
| Carboidrati | 53,3 |
| di cui solubili | 10,5 |

Fibre

13,9
