



CUCINA CON NOI!

# Quenelle di ricotta e spinaci con gazpacho

Questa ricetta vegetariana è adatta a chi ama sperimentare in cucina. Il pomodoro è ricco di Vitamina C, carotenoidi e licopene, che grazie alla presenza di grassi (l'olio di oliva) è facilmente assorbibile a livello intestinale.

## INGREDIENTI

50 g di Spinaci Cubello Foglia Più Orogel

---

60 g di ricotta di siero

---

50 g di peperone rosso

---

50 g di pomodori maturi

---

un cucchiaino di olio evo

---





30



1



Facile

#### Preparazione

- 1 Cuocere gli spinaci in padella con un filo di olio evo. Tagliare gli spinaci e unire la ricotta. Formare delle quenelle con l'aiuto di due cucchiai.
- 2 Tagliare il peperone e il pomodoro a cubetti. Frullare una parte con un filo d'olio.
- 3 Servire le quenelle di ricotta e spinaci con il gazpacho.
- 4 Completare il piatto con 60 g di pane abbrustolito e tre albicocche (o un altro frutto a scelta!).



## Tutta la ricchezza della natura

Proteine	7,5 g
Grassi	12,1 g
Carboidrati	7,9 g
Fibre	2,3 g

