



CUCINA CON NOI!

Insalata di farro e mazzancolle con verdure

Piatto completo, a basso indice glicemico e di facile digeribilità. Ottima idea per una pausa pranzo fuori casa all'insegna del gusto. Le mazzancolle sono una fonte di proteine ad alto valore biologico, ma facili da digerire, per questo adatte per contrastare la 'pesantezza' post-prandiale. Le vitamine e i sali minerali della verdura aiutano a ripristinare le energie. È un valido piatto anche prima di una sessione di allenamento.

INGREDIENTI

20 gocce di [Virtù di Brodo Orogel](#)

400 g di verdure miste a piacere

300 g di mazzancolle

120 g di farro

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva



30



2



Facile

Preparazione

- 1** Preparare il brodo di verdure versando 20 gocce surgelate di Virtù di Brodo Orogel in una pentola con un litro di acqua bollente. Lessare il farro nel brodo vegetale.
- 2** Lasciare raffreddare il farro e nel brodo portato a ebollizione e poi spento, cuocere le mazzancolle per pochi minuti, coprendole con coperchio.
- 3** In una padella cuocere le verdure tagliate a cubetti e insaporire con erbe a piacere.
- 4** Unire il tutto e condire con un goccio di olio extra vergine di oliva a crudo.

