



CUCINA CON NOI!

Avena con totani, spinaci e purea di piselli

Questo piatto unico è ricco di vitamine del gruppo B (contenute nei totani e nelle fave) che regolano il metabolismo energetico. Nell'avena sono contenuti i beta-glucani, fibre che aiutano a ridurre l'assorbimento di colesterolo.

INGREDIENTI

20 gocce di Virtù di Brodo Orogel

400 g di Spinaci Cubello Foglia Più Orogel

300 g di totani

100 g di avena

50 g di Pisellini Dolce Italia Orogel

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva a crudo



30



2



Media

Preparazione

- 1 Cuocere i totani in padella.
- 2 Lessare l'avena in un litro di brodo vegetale preparato con 20 gocce di Virtù di Brodo Orogel.
- 3 Versare l'avena nella padella con i totani.
- 4 Per la crema di piselli o fave: cuocere le verdure in poca acqua bollente o brodo di verdure e frullare il tutto. Versare in un piatto fondo come base, aggiungere l'avena e i totani.
- 5 Accompagnare con il contorno di spinaci, precedentemente saltati in padella per circa otto minuti, e condire con due cucchiaini di olio extra vergine d'oliva a crudo.

