



CUCINA CON NOI!

Orzotto alle pere, noci e Asiago

Questa ricetta è ricca di fibre, che aiutano a regolare i livelli di zucchero in circolo e a mantenere la sazietà nel corso della giornata. La pera aiuta a regolarizzare l'intestino, le noci forniscono grassi buoni omega 3 e minerali mentre il formaggio Asiago è una fonte di proteine ad alto valore biologico e più digeribili grazie al processo di stagionatura del prodotto.

INGREDIENTI

20 gocce di Virtù di Brodo Orogel

100 g di orzo perlato

80 g di formaggio tipo Asiago

1 pera Decana da 200 g

1 noce

2 cucchiaini di olio extra vergine d'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.
- 2 Cuocere l'orzo in padella, aggiungendo poco per volta il brodo vegetale. A metà cottura aggiungere la pera tagliata finemente e il formaggio. Mantecare il tutto e infine servire con mezza noce tritata per piatto e un goccio di olio extra vergine d'oliva a crudo.

