



CUCINA CON NOI!

Panino con mousse di avocado, tonno e kale

INGREDIENTI

200 g di Cavolo Riccio Kale Orogel

4 panini integrali

100 g di tonno

un avocado

mezzo limone



20



4



Facile



Panini



Padella

Preparazione

1

Cuocere il kale in padella con un cucchiaio di acqua.

2

Schiacciare l'avocado con qualche goccia di limone, per ottenere una mousse.

3

Farcire il panino con la mousse di avocado, il tonno sgocciolato e il cavolo riccio kale.

