

INSALATA DI RISO CON ANGURIA



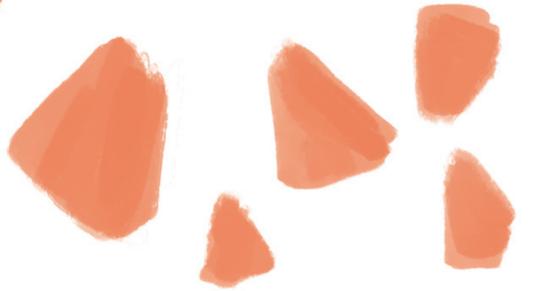
150 G DI RISO

RICCO DI FIBRE, CARBOIDRATI COMPLESSI



1 CUOCERE IL RISO IN
ABBONDANTE ACQUA SALATA

2 SCOLARLO E
LASCIARLO RAFFREDDARE



3 MENTRE CUOCE IL RISO,
TAGLIARE GLI ALTRI INGREDIENTI:



100 G DI FETA

FONTE DI AMINOACIDI ESSENZIALI



4 FETA

5 CETRIOLO



200 G DI ANGURIA



50 G DI CETRIOLO FRESCO

6 ANGURIA A DADINI

7 LE ERBE AROMATICHE
IN STRISCIOLE

8 POMODORINI
IN QUARTI



5 CUCCHIAI DI OLIO
EXTRAVERGINE DI OLIVA



8 POMODORINI PACHINO O DATTERINI
RICCHI DI VITAMINA C



2 CUCCHIAI A TESTA DI
MENTA, PREZZEMOLO E BASILICO

9 METTERE TUTTO IN
UNA GRANDE CIOTOLA



1 LIMONE

10 CONDIRE CON IL SUCCO DI LIMONE,
UN GIRO DI OLIO, SALE E PEPE



CHE COSA SERVE:

TAGLIERE, COLTELLO, CIOTOLA, COLAPASTA, GRATTUGIA, CASSERUOLA PICCOLA CON COPERCHIO