

“

La protezione  
del cuore dipende  
prima di tutto dal  
tuo stile di vita

”

# Ricetta del cuore fatta col cuore



Riso nero  
con noci e  
pompelmo

**CONSIGLIATA PERCHÉ:**

- RICCA DI OMEGA 3 E OMEGA 6
- BASSO INDICE GLICEMICO
- POVERA IN SALI

**HUMANITAS**

MATER DOMINI

A cura di  
Elisabetta Macorsini  
Biologa Nutrizionista e Diet Coach  
Humanitas Mater Domini  
Humanitas Medical Care Arese



## Ingredienti

(per 4 persone)

280 gr. di Riso nero

2 carote

1 finocchio

8 noci brasiliane

2 pompelmi rosa

1 cucchiaio da minestra di olio evo

1 cucchiaio di salsa di soia a fermentazione naturale (43% in meno di sale)

## Preparazione

Lessate il riso nero, scolatelo in una teglia antiaderente e fate saltare, con le carote tagliate sottili, i filetti di finocchio, le noci brasiliane e i cubetti di pompelmo.

Servite tiepido.

Condite con olio e salsa di soia.



PRENOTAZIONI: 0331 476210

[www.materdomini.it](http://www.materdomini.it)

**HUMANITAS**  
MATER DOMINI