

“

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

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

HUMANITAS
MATER DOMINI