

Healthy Summer Recipes



“

Durante i mesi estivi saltare i pasti diventa un'abitudine comune, e la poca voglia di stare dietro ai fornelli non aiuta le famiglie. I piatti freddi, se cucinati con i giusti ingredienti, possono essere una soluzione veloce, pratica ed allo stesso tempo sana ed in linea con i consigli nutrizionali del Fondo Mondiale Della Ricerca Sul Cancro (WCRF World Cancer Research Fund).

”



Dott.ssa
Federica Puccetti
dietista e ricercatrice



Dott.ssa
Maria Cristina Petrella
oncologa medico



*Porta colore e freschezza nella tua alimentazione,
i minerali e le vitamine saranno tuoi alleati.*

Insalata di riso rosso integrale



Difficoltà: facile



Durata: 50 minuti



Cottura 35 minuti



Ingredienti per 1 persona

60 g di riso rosso integrale (basmati)
20 g di zucchine verdi
20 g di pomodori
10 g di melanzane
10 g di carote
10 g di carciofi
5 g cipolle
Prezzemolo q.b
10/20 g di Olio extravergine di oliva
Sale q.b

Preparazione

1. In una ciotola unire i pomodori maturi tagliati a cubetti, le zucchine, le carote tagliate a rondelle le melanzane grigliate a striscioline, i carciofi a spicchi ed i funghi a fettine.
2. Condire con un cucchiaino di olio e prezzemolo quindi lasciare macerare per circa 10 minuti.
3. Lessare il riso e passarlo sotto l'acqua corrente.
4. Unire e condire il tutto.





www.womencare.it

Seguici anche sui canali social per non perderti tutti gli aggiornamenti del sito  /GSKItalia

© 2019-2022 GlaxoSmithKline S.p.A. All Rights Reserved.

GlaxoSmithKline S.p.A. unipersonale con sede in Viale dell'Agricoltura 7, Verona - società sottoposta all'attività di direzione e coordinamento di GSK plc

Reg. Imprese di Verona, codice fiscale e partita IVA n. 00212840235 - cap.soc. interamente versato Euro 65.250.000.

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-DST-OGM-220001 19 luglio 2022

