

## 5 idee facili e veloci per la cena

*Per una serata con salute e sapore.*

*Ricette semplici da preparare che racchiudono il meglio del piatto unico.*



Abbiamo già detto che il **piatto unico** è un metodo utile per comporre pasti sani, completi e nutrienti, quello che non avevamo ancora detto è che, nonostante contenga diversi ingredienti, preparare un perfetto piatto unico **non richiede necessariamente tanto tempo o particolari abilità in cucina.**

Ecco alcune ricette semplici che vi permetteranno di mangiare, anche a cena, piatti equilibrati ma che vi lasceranno il tempo di rilassarvi dopo una lunga giornata di lavoro.

### **1. Cannoli di mais con spinaci, caprino e noci**

Dei cannoli molto più leggeri ma non per questo meno saporiti. Un modo appetitoso per approcciarsi per la prima volta al formaggio caprino.

### **2. Insalata misticanza con tonno, fagioli, cipolla e pomodorini**

Un'insalatona che tutti sanno preparare, anche coloro che di solito si tengono alla larga dai fornelli.

### **3. Insalata di riso con gamberi e zucchine**

Importante scegliere il riso integrale, sano, ricco di fibre e nutriente, il cui gusto si sposa perfettamente con il sapore delle zucchine e dei gamberi.

### **4. Involtini di manzo ripieni di verdure e grano saraceno**

Ricetta originale e gustosa, per dare sfogo alla propria creatività.

### **5. Filetti di scorfano con spinaci e patate novelle**

Piatto semplice e genuino, ideale per ogni occasione.