



Piatto unico: nastri di carote, insalata di orzo e pollo

Arancione, rosso e verde: questo piatto unico è una tavolozza di colori... e di salute! Scopri la ricetta.

Pensi che la sana alimentazione sia fatta di piatti tristi e insapori? Cambia subito idea con questa ricetta di **piatto unico**: guarda com'è ricco di colori e, se lo provi, scoprirai che è anche una miniera di sapori. Altroché tristezza!

1. Insalata di orzo con fagiolini e olive alla menta

Ingredienti (per 1 persona)

80 g di orzo integrale Despar Vital
30 g di fagiolini
1 cucchiaio di olive taggiasche denocciolate Despar Premium
3 foglie di menta
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
100% Italiano Despar Premium
un pizzico di sale

Procedimento

1. Sciacqua l'orzo sotto acqua corrente fredda. Cuocilo seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Lascia raffreddare una volta cotto.
2. Cuoci i fagiolini a vapore per circa 10 minuti, quindi lascia raffreddare.
3. Trita le olive, riduci i fagiolini in tocchetti piccoli e metti tutto in un'insalatiera insieme all'orzo.
4. Condisci con l'olio e le foglie di menta tritate. Mescola bene.

2. Petti di pollo in umido alla pizzaiola

Ingredienti (per 1 persona)

120 g di petto di pollo Passo dopo Passo Despar
200 g di passata di pomodoro Despar Premium
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 spicchio d'aglio schiacciato
1 cucchiaino di origano secco Despar
un pizzico di sale e pepe

Procedimento

1. Scalda leggermente l'olio e l'aglio in una padella antiaderente. Una volta che l'aglio sarà diventato fragrante, aggiungi la passata di pomodoro e fai cuocere per 10 minuti in modo da farla restringere.
2. Aggiungi a questo punto il pollo e cuoci a fiamma moderata per circa 8 minuti per ciascun lato.
3. Condisci con un pizzico di sale e pepe e finisci con l'origano.

3. Nastri di carote con frutta secca, semi e olio al sesamo

Ingredienti

(per 1 persona)

200 g di carote Passo dopo Passo Despar

15 g di nocciole sgusciate Bio,Logico Despar

20 g di frutta essiccata mista a piacere (bacche di Goji, mirtili essiccati, uva sultanina)

50 g di semi di sesamo Despar Vital

25 g di semi oleosi misti a piacere (girasole, zucca, papavero) Despar Vital

3 cucchiaini olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Procedimento

1. Monda, lava e sbuccia le carote, quindi con il pelapatate tagliale longitudinalmente creando così dei nastri sottili.
2. Metti a scaldare leggermente l'olio con i semi di sesamo tostati in precedenza in una padellina antiaderente, senza far raggiungere il punto di fumo.
3. In una ciotola capiente riunisci i nastri di carote, i semi, le nocciole e la frutta essiccata ridotta a pezzetti. Condisci con l'olio ai semi di sesamo dopo averlo filtrato con un colino.
4. Prima di servire lascia riposare per una decina di minuti, mescolando ogni tanto.