

**Insalata unica: spinacino, fagiolini, zucchine, riso rosso, uova, germogli e semi di zucca**

*Un'insalata unica estiva e sana: provala per fare il pieno di nutrienti!*



Piccolo ripasso: cos'è un'insalata unica? È una ricetta fresca che contiene tutti i nutrienti di cui hai bisogno, proprio come un **piatto unico**! Anche in questa, puoi trovare il **50% di verdura**, il **25% di carboidrati** e il **25% di proteine** per fare il pieno di tutte le sostanze che ti fanno bene. Provala per un **pranzo estivo** o per la tua prossima **schiscetta**.

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 10 min. + 45 min. di cottura**

### **Ingredienti**

**(per 1 insalata unica)**

50 g di riso rosso

**2 uova Bio, Logico Despar**

50 g di fagiolini

50 g di zucchine

50 g di spinacino fresco

**1 cucchiaino di semi di zucca Despar Vital**

1 cucchiaino di germogli misti

**Qualche goccia di aceto di mele Bio, Logico Despar**

**1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium**

1 cucchiaino di gomasio alle alghe

### **Procedimento:**

1. Cuoci il riso lavandolo bene sotto acqua corrente per eliminare eventuali impurità. Mettilo a cuocere in una pentola con due parti di acqua per ogni parte di riso. Appoggia sopra la pentola il cestello per la cottura a vapore e cucina i fagiolini. Lascia cuocere il riso a fiamma bassa fino a completo assorbimento dell'acqua. Una volta pronti entrambi, tieni da parte e lascia raffreddare.
2. Cuoci le uova in una padella antiaderente in modo da ottenere delle uova strapazzate morbide.
3. Taglia a fiammifero la zuccina precedentemente spuntata e lavata. Lava i germogli e asciugali con carta assorbente.
4. Componi la tua insalata con tutti gli ingredienti condendola con un pizzico di gomasio, semi di zucca, aceto di mele e olio.