

Bowl di riso con Hallumi e verdure

Tempo totale **15 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.263 kJ / 780 kcal

Grassi: **44 g** Proteine: **29 g**
Carboidrati: **32,5 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

150 g di riso basmati cotto
200 g di halloumi
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 avocado
0,5 peperone verde
0,5 cetriolo lungo
30 g di spinaci freschi
Per la salsa:
3 cucchiaini di yogurt greco
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
0,5 cucchiaino di pepe
0,5 di timo
cucchiaino di origano
0,5
cucchiaino

PREPARAZIONE

Passaggio 1

150 g di riso basmati cotto - **200 g** di halloumi - **1 cucchiaio** di olio d'oliva

Disponi il riso in dei contenitori per il pranzo. Taglia l'halloumi a cubetti e friggilo in olio d'oliva fino a doratura.

Passaggio 2

1 avocado - **0,5** peperone verde - **0,5** cetriolo lungo

Taglia l'avocado, il peperone e il cetriolo a cubetti.

Passaggio 3

Per la salsa:

30 g di spinaci freschi - **3 cucchiaini** di yogurt greco - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **0,5 cucchiaino** di pepe - **0,5 cucchiaino** di timo - **0,5 cucchiaino** di origano
Mescola gli ingredienti per la salsa. Servi a parte il riso e gli spinaci.