

Bowl rinfrescante a base di verdure

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

Valori nutrizionali (per porzione):

1.108 kJ / 265 kcal

Grassi: **7 g** Proteine: **14 g**

Carboidrati: **35 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g di miglio cotto
3 cucchiaini di prezzemolo tritato
0,25 di zuccina
0,25 di cipolla
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 carota
1 pomodoro
0,5 peperone rosso
3 cucchiaini di yogurt naturale
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaio di succo di lime
1 cucchiaio di miele

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di miglio cotto - **2 cucchiaini** di prezzemolo tritato - **0,25** di zuccina - **0,25** di cipolla - **1 cucchiaio** di olio d'oliva

Mescola il miglio cotto con il prezzemolo. Taglia la zuccina e la cipolla e friggile in olio d'oliva.

Passaggio 2

1 carota - **1** pomodoro - **0,5** peperone rosso

Taglia la carota a bastoncini, il pomodoro a quarti e il peperone a cubetti. Metti tutti gli ingredienti in un contenitore per il pranzo.

Passaggio 3

3 cucchiaini di yogurt naturale - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** di succo di lime - **1 cucchiaio** di miele - **1 cucchiaio** di prezzemolo tritato

Mescola gli ingredienti per la salsa e servi con gli altri ingredienti.