BOWL CON MINIBURGER 99KCAL

3 PORZIONI

22 MIN

FACILE

INGREDIENTI

1 confezione di Miniburger 99 kcal con Carote, Broccoli, Bulgur & Quinoa

500 g di carote

200 g di ravanelli

1/2 cetriolo

75 g di valeriana

1 limone

150 g di quinoa

3 cucchiai di hummus naturale

3 cucchiai di yogurt

1 manciata di noci

1 rametto di menta

3 cucchiai di olio d'oliva

sale e pepe

Crea una bowl facile ed equilibrata per il tuo pranzo. Questa ricetta ha tutto ciò di cui hai bisogno: tante verdure, una fresca salsa allo yogurt e deliziosi miniburger di broccoli Garden Gourmet con 99 kcal a porzione.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Prepara le carote

Riscaldare il forno a 200 ℃. Lava e tagli a metà le carote nel senso della lunghezza in modo che le carote abbiano all'incirca lo stesso spessore. Adagiatele su una teglia da forno, conditele con olio d'oliva e cospargetele di sale e pepe.

2. Arrostire le carote e cuocerle

Arrostire le carote per circa 20 minuti finché sono tenere e leggermente colorate. Nel frattempo, cuocere la quinoa secondo le istruzioni sulla confezione. Affettare il cetriolo e i ravanelli.

3. Preparare la salsa allo yogurt

Tritare finemente le foglie di menta e mescolare con lo yogurt. Aggiungere un po' di sale e pepe a piacere.

4. Prepara i Miniburger di Broccoli Garden Gourmet

Saltare in padella i miniburger di broccoli Garden Gourmet seguendo le istruzioni sulla confezione.

5. Impiattare e servire

Versare la quinoa nelle bowls e dividere all'interno le verdure, la lattuga e l'hummus. Completare con i miniburger di broccoli Garden Gourmet. Cospargere di noci tritate grossolanamente e servire con la salsa allo yogurt

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT