

INGREDIENTI 4 PORZIONI 15 MIN FACILE

1 vasetto di Garden Gourmet Vuna
1 piccola mela rossa fresca
1 avocado appena maturo
1 cespo di lattuga riccia verde (lolo bionda)
1 cucchiaino di capperi piccoli
½ cipolla rossa piccola
4 bagel (naturali, integrali, con semi..)
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
succo di limone
Pepe nero macinato

Prova questo fantastico bagel ripieno di verdura e farcito con il nuovo Garden Gourmet Vuna che è completamente a base vegetale! Semplicemente delizioso!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE**1. Tagliate le verdure e la mela**

Lavate e tagliate a cubetti la mela con la buccia. Tagliare a metà l'avocado, togliere il nocciolo, tagliare di nuovo le metà, sbucciare la polpa, tagliarla a cubetti e irrorare con il succo di limone. Tritate la cipolla.

2. Combinare le verdure con il Vuna

Mettete insieme cipolla, capperi, mela e avocado e unite al Vuna.

3. Condite il mix di Vuna e verdure

Condire con succo di limone, olio d'oliva e pepe.

4. Componete i vostri bagel

Tagliare i bagel a metà nel senso della lunghezza e guarnire con la lattuga, il mix precedentemente assemblato e l'erba medica.

**SCOPRI ALTRE RICETTE SU
WWW.GARDENGOURMET.IT**