LUNCH BOX VEGGIE

INGREDIENTI

2 PORZIONI | 10 MIN | FACILE

1 confezione di Garden Gourmet Sensational Filetti Vegetali Nature

150 g di quinoa

3 peperoni piccoli

1 lattuga romana

1 cipolla rossa piccola

1/4 di cetriolo

1 limone

125 ml di yogurt vegetale

2 cucchiai di olive

3 cucchiai di olio d'oliva

Questa Lunch Box veggie con i Sensational Filetti Vegetali Nature Garden Gourmet Sensational è ottima per un pasto da portare al lavoro o a scuola o da gustare all'aria aperta!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Preparate la quinoa

Cuocete la quinoa secondo le indicazioni sulla confezione e lasciatela raffreddare.

2. Tagliate e condite le verdure

Tagliate il cetriolo in quarti per il lungo, tagliarlo a fettine sottili e mescolarlo allo yogurt. Condite con limone, sale e pepe. Tagliate i peperoni a listarelle e la cipolla a semianelli.

3. Cuocete i Sensational Filetti

Cuocete i Sensational Filetti Vegetali Nature secondo le istruzioni sulla confezione.

4. Condite l'insalata

Condite l'insalata di quinoa con limone, olio d'oliva, sale e pepe e aggiungete le olive.

5. Create la vostra lunch box veggie!

Dividete i peperoni con le cipolle in uno scomparto, l'insalata di quinoa con le olive e i Sensational Filetti Vegetali Nature su un po' di lattuga in un altro scomparto. Versate lo yogurt al cetriolo separatamente in una ciotola e aggiungetelo al resto.

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT