



Insalata Primaverile



TEMPO DI COTTURA

15 minuti



DOSI

4 persone



DIFFICOLTÀ

facile

Ingredienti

- 240 g di riso Vialone Nano Grazia
- 1 confezione da 250 g di ceci I Pronti Pedon
- 1 confezione di dressing yogurt Develey
- 1 confezione di mais dolce cotto a vapore Noi&Voi
- 8 crackers integrali Noi&Voi
- 150 g di petto di pollo al forno Liberamente GranTerre
- 40 g di Proteico arricchitore per insalate Ventura
- 40 g di gherigli di noce Noi&Voi
- sale Noi&Voi
- 2 carote piccole
- qualche foglia di rucetta per il decoro

Preparazione

1

Cuocete il riso in acqua salata in ebollizione, scolatelo al dente, raffreddatelo sotto l'acqua fredda corrente, scolatelo con cura e **conditelo con la metà del dressing yogurt**.

2

Suddividetelo in 4 ciotole, tagliate il petto di pollo al forno a strisce e disponetelo sopra il riso, pelate e lavate le carote, **tagliatele a nastro con un pelapatate, formate dei rotolini e disponeteli sul riso**. Unite i ceci, il mais, l'arricchitore per insalate proteico e i gherigli di noce spezzettati, **disponete al centro le foglioline di rucetta** e accompagnate con il dressing rimasto e i crackers.