

OLIO CUORE

## Panino integrale con zucca, cipolla e maionese



Cibo principe dello **street food**, il nostro **panino integrale con zucca, cipolla e Maionese Vegetale Cuore** è un preparato completamente **vegetariano**, da assaporare come **spuntino veloce** o come **pasto leggero**, perché contiene **solo 16,75g di grassi saturi per porzione**. La ricetta prevede l'uso di **alimenti di stagione** come la zucca dalle **proprietà antiossidanti e antinfiammatorie**, perché **fonte di vitamina A**, e la Maionese Vegetale Cuore, **ricca di acido linoleico che aiuta a mantenere i normali livelli di colesterolo**.

## Ingredienti

- 4 panini integrali
- 300 g zucca mondata
- ½ cipolla
- pepe nero
- 100 g **Maionese Vegetale Cuore**
- 1 cucchiaio **Olio di Mais Cuore**
- **Sale Cuore**

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 10"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 306.50 Kcal**
- **Grassi: 16.75 g**

---

## Preparazione

- Tagliare a fette la zucca mondata, poi disporle sulla placca del forno, ungerle, salarle e infornare a 200 per 40 minuti. Sfornare.



- Aromatizzare la **Maionese Vegetale Cuore** con il pepe nero.



- Tagliare a velo la cipolla.
- Tagliare a metà i panini e spalmarli con la maionese aromatizzata.



- Sovrapporre le fette di zucca e la cipolla a velo.



- Completare con altra maionese, chiudere il panino e servire.



---

La ricetta è stata preparata con:



**Olio di Mais**



**Maionese Vegetale**



**Sale Iposodico**