

OLIO CUORE

Insalata di mare in vasetto con verdure e Maionese Vegetale Cuore



Ideale per un **pranzo estivo leggero e goloso**, la nostra **insalata di mare in vasetto con verdure e Maionese Vegetale Cuore** è velocissima da preparare. In pochi minuti e con **soli 138mg di colesterolo** ritroverai tutto il **sapore del mare, le fibre delle verdure** e la soffice **leggerezza** della Maionese Vegetale Cuore, che **priva di uova** e preparata con **Olio Cuore**, aiuta a **mantenere i normali livelli di colesterolo**.

Ingredienti

- 450 g di insalata di mare
- 300 g di fagiolini
- 250 g di pomodorini colorati
- 2 cucchiaini di capperi in salamoia
- 100 g di cipolla rossa
- 4 cucchiaini di Maionese Vegetale Cuore
- Olio Cuore
- basilico fresco
- Sale Iposodico Cuore

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 25"**
- **Persone: 4**

Preparazione

- Spuntare i fagiolini e cuocerli in acqua bollente salata finché risulteranno morbidi (circa 6-7 minuti).
- Scolarli, lasciarli raffreddare e tagliarli a tocchetti.



- Tagliare i pomodorini a spicchi.



- Condirli con Olio Cuore, Sale Iposodico Cuore e basilico spezzettato.



- Affettare la cipolla rossa a fette sottili, unirla ai pomodori, aggiungere i fagiolini e i capperi. Mescolare delicatamente.



- Unire le verdure all'insalata di mare, suddividere l'insalata nei vasetti e completare con la Maionese Vegetale Cuore Topdown.



La ricetta è stata preparata con:



Maionese Vegetale TopDown