

## Riso integrale con avocado e rucola



### **Ingredienti** (per 1 porzione)

**80 g di riso integrale Despar Vital**

20 g di rucola

1 quarto di avocado

**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar**

1 pizzico di sale

1 cucchiaio di succo di limone

### **Procedimento**

1. Cuocio il riso integrale in acqua abbondante per circa 30 minuti, o per il tempo indicato sulla confezione, salando al bollore. Lo scolo bene una volta cotto.
2. Trito grossolanamente la rucola e riduco in piccoli cubetti l'avocado. Li mischio insieme con un pizzico di sale, l'olio e il succo di limone.
3. Unisco il riso al condimento e servo in tavola.