Riso verde con lattuga

Come preparare il riso integrale? Abbinalo al lattughino per un piatto semplice e ricco di gusto!

Riso integrale e lattughino: ecco un abbinamento sano e facile da preparare, ottimo per il **25% di carboidrati** da inserire nel tuo piatto unico! A proposito, facciamo un breve ripasso: per il piatto unico ti servono 50% di verdure, 25% di proteine e 25% di carboidrati da cereali integrali. Per saperne un po' di più, ascolta i consigli del Dr. Ongaro.
Ora non ti resta che scegliere gli abbinamenti migliori, e preparare un **piatto unico ricco di gusto**!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 15 min.

Ingredienti
(per 1 persona)

80 g di riso integrale Despar Vital
100 g di lattughino
Qualche goccia di salsa di soia a ridotto contenuto di sale
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Procedimento
1. Versa il lattughino nel frullatore, aggiungi l'acqua necessaria per cuocere il riso (circa 2 parti di acqua per 1 di riso) e frulla.
2. Versa l'acqua verde in una casseruola e aggiungi il riso assieme a qualche goccia di salsa di soia.
3. Porta a cottura il riso e condisci, a cottura ultimata, con un filo di olio.