

25 minuti















Uova sode

Pomodorini Datterini





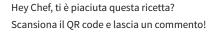




Miele 100% italiano







Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

### Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

### Ingredienti

	2P	4P	
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti	
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti	
Riso Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti	
Mozzarella** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti	
Uova sode** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g	
Limone	1 pezzo	1 pezzo	
Anacardi <b>2)</b>	1 pacchetto 2 pacchet		
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti	
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g	

<sup>\*\*</sup>Conservare al fresco

### Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	450 g	100 g	575 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2634 kJ/ 629 kcal	585 kJ/ 140 kcal	3209 kJ/ 767 kcal	558 kJ/ 133 kcal
Grassi (g)	25 g	6 g	27 g	5 g
Grassi saturi(g)	10 g	2 g	11 g	2 g
Carboidrati (g)	71 g	16 g	71 g	12 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	26 g	6 g	56 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

# Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

### Mi raccomando!

#### Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti

Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro







### Tostare il mais

- Scolate il mais dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua
- Scaldate una padella antiaderente con 1-2 cucchiai d'olio a fuoco medio.
- Unite il mais, un pizzico di sale e tostatelo per 4-5 minuti, o finché sarà dorato e leggermente croccante, poi trasferitelo in una ciotolina.



# Preparare gli ingredienti

- Tagliate le uova in 4 parti.
- Riducete la mozzarella a tocchetti.
- Dividete le olive a metà.
- Preparate il **riso** seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Preparate una citronette mescolando in una ciotolina, per 2 persone, il succo di mezzo limone (per 2 persone), 1 cucchiaio d'olio, il miele e un pizzico di sale.



## Cuocere i pomodorini

- Nel frattempo che tostate il mais, tagliate a metà i **pomodorini**.
- Riportate la padella usata per il mais su fuoco medio con i pomodorini e con un pizzico di sale, pepe e un cucchiaino di zucchero.
- Cuocete per 10-12 minuti, finché saranno dorati.

Ricetta personalizzata: cuocete il pollo 1-2 minuti a fuoco medio-alto, finché non sarà più rosa al centro.



# Disporre nei piatti

- Disponete il riso in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra la mozzarella, il mais e l'uovo.
- Guarnite con gli anacardi e irrorate con la citronette.