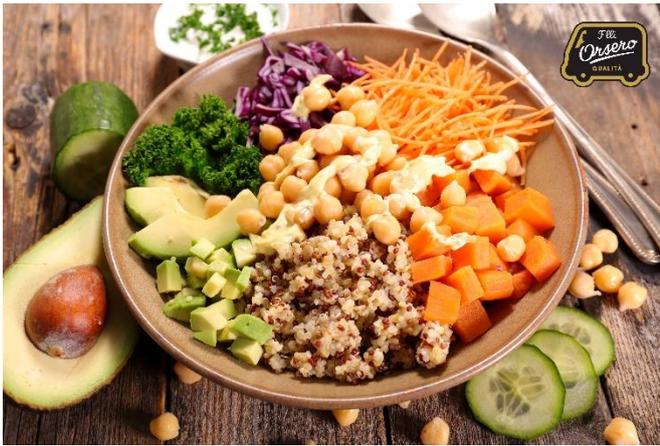




CREA LA TUA POWER BOWL!

Unisci i tuoi ingredienti preferiti in una combinazione che contenga il 20% di cereali integrali, il 20% di proteine magre, il 30% di verdura e germogli, il 15% di grassi buoni (come l'avocado), il 5% di noci e semi, e il 10% di salsa o dressing. Prepara la tua **#powerbowl** con il nostro **#avocado #flliorsero** e condividilo sui social!

Qui la nostra ricetta preferita, vegan e leggera:



RAINBOW POWER BOWL - ingredienti:

½ Avocado F.lli Orsero
150g di zucca
1 tazza di quinoa mista
50g di ceci in scatola
1 carota grande
30 gr di cavolo rosso
30 gr di alga kale
hummus ceci
succo di limone
semi di chia, sesamo, papavero e zucca

Preparazione

L'AVOCADO: taglialo seguendo il nostro tutorial <https://vimeo.com/159483717>

LA ZUCCA: Tagliala a piccoli cubetti e cuoci in forno 30' con olio evo, sale, pepe e noce moscata

I CECI: Scolali e cuoci in forno 15' con olio evo e curry, aggiungendoli nella stessa teglia della zucca

LA QUINOA: Cuocila in acqua bollente

LA CAROTA: Puliscila e tagliala a julienne

IL CAVOLO E L'ALGA: Mondali e tagliali finissimi. Saltali in padella con olio evo e le tue spezie preferite

Assembla la bowl e condisci con l'hummus di ceci, i semi misti e se desideri qualche goccia di limone.

Tips and tricks

Per ottenere una Power Bowl perfetta sono fondamentali gli ingredienti. Scegliete un avocado maturo al punto giusto (provate a toccarlo, quando sotto la buccia la sua polpa cede al tatto è il momento perfetto) il resto verrà da sé!

Scopri tutte le curiosità sull'avocado sul [blog F.lli Orsero](#)

e sulla pagina facebook [@FratelliOrsero!](#)