

## Insalata di riso e cereali

### Ingredienti per 4 persone (4 porzioni)

180 g di riso Arborio	n° 3 cucchiaini di olio e.v.o.
100 g di farro	n° 2 cucchiaini di aceto balsamico
100 g di orzo	2 g di prezzemolo
200 g di pomodori maturi	5 g di maggiorana
50 g di carote	5 g di timo
50 g di cipolle	Sale e pepe
50 g di sedano	

**Esempio di preparazione:** Mettere a bagno per una notte il farro e l'orzo in due distinte zuppierie. Cuocere in acqua bollente salata il riso per 15 minuti circa. Cuocere separatamente il farro e l'orzo, ciascuno per il suo tempo necessario, circa 20 minuti, in acqua bollente aromatizzata dalla carota, il sedano e la cipolla. A cottura ultimata, scolare e raffreddare. Unite il tutto in un'insalatiera ed aggiungervi il trito di timo, maggiorana e prezzemolo. Lasciare insaporire per almeno venti minuti. Condire con un'emulsione di aceto balsamico e olio, aggiustare di sale e pepe. Aggiungere i pomodori, privati di buccia e semi e tagliati a cubetti.

### Valori nutrizionali\* per porzione da 100 % (quantità netta)

<b>Energia: 412 Kcal (1725 Kj)</b>	
11 g di PROTEINE di cui animali 0 g vegetali 11 g	43 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
9 g di GRASSI di cui saturi 1,2 g monoinsaturi 6 g polinsaturi 0,8 g colesterolo 0 mg	442 mg di Potassio
77 g di CARBOIDRATI di cui semplici 6 g	2 mg di Ferro
6,5 g di FIBRA	70 mg di Calcio
	227 mg di Fosforo
	0,1 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,07 mg di Riboflavina (vit. B2)
	2 mg di Niacina (vit. PP)
	492 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	19 mg di Vit. C
	2 mg di Vit. E

\* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.