



## Bicchierini con Insalatissime Rio Mare

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Insalatissime Rio Mare Orzo, Farro e Tonno

---

### Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Insalatissime Rio Mare
- 1\2 peperone rosso
- 1 o 2 pomodori rossi
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 2 cucchiari di yogurt greco 0%
- Prezzemolo
- Basilico
- Sale
- Pepe
- Olio extravergine di oliva

### Procedimento

1. Frulla il peperone, il pomodoro, lo yogurt greco e il concentrato di pomodoro fino ad ottenere una crema liscia e vellutata. Incorpora il prezzemolo e il basilico tagliati grossolanamente.
2. Servi in bicchierini monoporzione alternando uno strato di Insalatissime Rio Mare tonno, orzo e farro ad uno di crema ai carotenoidi.



# Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI