

# Healthy Summer Recipes



“

*Durante i mesi estivi saltare i pasti diventa un'abitudine comune, e la poca voglia di stare dietro ai fornelli non aiuta le famiglie. I piatti freddi, se cucinati con i giusti ingredienti, possono essere una soluzione veloce, pratica ed allo stesso tempo sana ed in linea con i consigli nutrizionali del Fondo Mondiale Della Ricerca Sul Cancro (WCRF World Cancer Research Fund).*

”



*Dott.ssa*  
**Federica Puccetti**  
*dietista e ricercatrice*



*Dott.ssa*  
**Maria Cristina Petrella**  
*oncologa medico*



*Porta colore e freschezza nella tua alimentazione,  
i minerali e le vitamine saranno tuoi alleati.*

## Insalata di riso rosso integrale



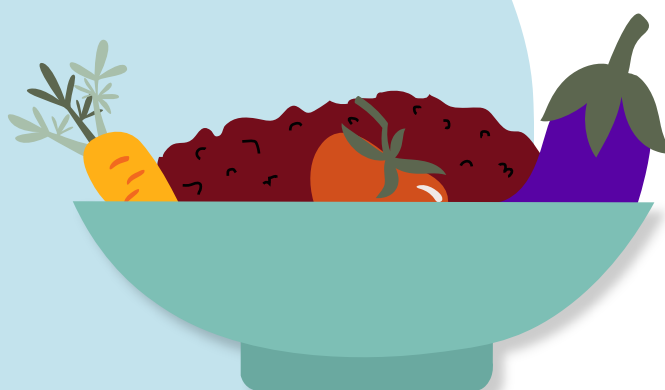
**Difficoltà: facile**



**Durata: 50 minuti**



**Cottura 35 minuti**



### Ingredienti per 1 persona

**60 g di riso rosso integrale (basmati)**  
**20 g di zucchine verdi**  
**20 g di pomodori**  
**10 g di melanzane**  
**10 g di carote**  
**10 g di carciofi**  
**5 g cipolle**  
**Prezzemolo q.b**  
**10/20 g di Olio extravergine di oliva**  
**Sale q.b**

### Preparazione

1. In una ciotola unire i pomodori maturi tagliati a cubetti, le zucchine, le carote tagliate a rondelle le melanzane grigliate a striscioline, i carciofi a spicchi ed i funghi a fettine.
2. Condire con un cucchiaino di olio e prezzemolo quindi lasciare macerare per circa 10 minuti.
3. Lessare il riso e passarlo sotto l'acqua corrente.
4. Unire e condire il tutto.





*[www.womencare.it](http://www.womencare.it)*

*Seguici anche sui canali social per non perderti tutti gli aggiornamenti del sito  /GSKItalia*

© 2019-2022 GlaxoSmithKline S.p.A. All Rights Reserved.

GlaxoSmithKline S.p.A. unipersonale con sede in Viale dell'Agricoltura 7, Verona - società sottoposta all'attività di direzione e coordinamento di GSK plc

Reg. Imprese di Verona, codice fiscale e partita IVA n. 00212840235 - cap.soc. interamente versato Euro 65.250.000.

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-DST-OGM-220001 19 luglio 2022

