

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



*Non è mai troppo caldo per un'alimentazione
all'insegna della prevenzione.*

Insalata di farro asparagi e piselli



Difficoltà: facile



Durata: 40 minuti



Cottura 25/30 minuti



Ingredienti per 1 persona

80 g Asparagi di campo
40 g Piselli freschi
60 g Farro perlato
10 g Cipollotto
Erba cipollina q.b
Pepe bianco q.b
10/20 g di Olio extravergine di oliva
Aglio fresco q.b
Sale q.b

Preparazione

1. Lessare il farro al dente
2. Soffriggere l'aglio in un filo d'olio extravergine di oliva dove verranno aggiunti i piselli e gli asparagi. Fare insaporire per qualche minuto
3. Aggiungere il pepe bianco
4. In una ciotola mescolare il farro ai piselli ed asparagi
5. Tritare l'erba cipollina e aggiungerla all'insalata.





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

