



## **Nozioni di base sull'alimentazione:**

### **Riso Saltato In Padella**

#### **Ingredienti:**

- 4 once (120 g) di gamberetti
- 1 uovo intero grande
- 1/2 tazza (60 g) di riso integrale a grani medi bollito
- 1 tazza (125 g) di verdure miste surgelate

#### **Preparazione:**

1. Cuocere i gamberetti a fuoco medio in una padella unta con lo spray da cucina senza grassi; aggiungere il riso bollito e le verdure, quindi le uova sbattute e la salsa di soia a piacere.
2. Cuocere per 5-10 minuti circa, mescolando di frequente.