






healthylittlecravings

## RISO INTEGRALE CON FAGIOLI ROSSI E TONNO

---



### INGREDIENTI:

-  100 gr riso integrale
-  60 gr fagioli rossi
-  52 gr tonno (possibilmente al naturale)

### PROCEDIMENTO:

Far bollire l'acqua, salarla e buttare il riso. Cuocere per il tempo riportato sulla confezione.

A parte, in una ciotola, unire il tonno e i fagioli rossi. Quando il riso è pronto, scolare e mettere sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura.

Unire il riso al condimento e mescolare. Mettere in frigo e gustare freddo.

---

## MACROS

CARBOIDRATI	32.13
di cui fibra	5.6
di cui zuccheri	0.48
PROTEINE	18.19
GRASSI	1.35
SODIO	740 mg
KCAL TOTALI	213

---

