

19 Luglio 2013

Insalate di riso: in estate non possono mancare

Alla scoperta delle fresche combinazioni estive amiche della linea e del ventre piatto



RINFRESCANTI E DISINTOSSICANTI

Il riso [1] è ottimo per restare in forma senza fatica. È **rinfrescante, disintossicante e sazia con leggerezza**. Per chi ama i sapori delicati è possibile gustarlo bollito accompagnato con un filo d'olio di oliva da abbinare a carne o pesce: un piatto digeribile e sgonfiante, magari da condire con erbe aromatiche. Ma per non rinunciare alla fantasia, con l'arrivo dell'estate e delle sue fresche specialità, si può cedere alla tentazione di sbizzarrirsi con **vivaci insalate di riso**.

Le ricette sono tante e si può trovare una soluzione per tutti i gusti: da quella vegetariana a quelle che profumano di mare oppure di prosciutto crudo e melone. Certo, la base deve essere sempre il riso. La scelta può essere davvero varia come si può scoprire cliccando questo [link di Giallo Zafferano](#) [2] per sbirciare una carrellata di variazioni sul tema.

Se vogliamo godere appieno delle proprietà del riso, lasciamo il riso *brillato* ai palati più fini e avviciniamoci al gusto rustico del riso integrale, a vantaggio della nostra salute: è più nutriente e ha un maggiore contenuto di vitamine, sali minerali, lipidi e fibra alimentare.

foto: steven depolo [3]

Potrebbe interessarti anche

Il riso: sazia, sgonfia e aiuta a bruciare [4]

Il riso al naturale [5]

Il riso da vicino [6]

Links

[1] <http://www.gedeone-e-coop.it/alimenti.asp?alimento=147>

[2] <http://www.giallozafferano.it/ricerca-ricette/page1/insalata%20di%20riso/>

[3] <http://www.flickr.com/photos/stevendepolo/5396821673/sizes/l/in/photolist-9dU84x-dv6tbQ-dvzhNb/>

[4] <https://www.territori.coop.it/territori/il-riso-sazia-sgonfia-e-aiuta-bruciare>

[5] <https://www.territori.coop.it/territori/il-riso-al-naturale>

[6] <https://www.territori.coop.it/territori/il-riso-da-vicino>