



Bowl d'orzo con salmone, verdure crude e mango

Una ricetta originale, gustosa e sana, concepita come piatto unico e salutare. Preparatela per la pausa pranzo oppure per un pasto leggero, magari all'aperto.



Bowl d'orzo con salmone, verdure crude e mango (Foto © Tiziana Molti).

Il **Bowl d'orzo con salmone, verdure crude e mango** è un “piatto del benessere” ideato da **Tiziana Molti**, curatrice del blog [L'Ombelico di Venere](https://www.lombelico.it).

Presentato come **gustoso piatto unico**, contiene il 50% di frutta e verdura, il 25% di proteine e il 25% di cereali e quindi si tratta di un **pasto completo e bilanciato**, ottimo per mantenere il cuore in buona salute. A livello cardiovascolare, i Beta-glucani dell'orzo e gli acidi grassi omega-3 contenuti nel salmone, assicurano ottimi risultati. La ricetta è completata dai vegetali, ricchi di fibra e antiossidanti mentre il [mango](#) apporta una nota piacevolmente dolce.

Data di creazione

24/05/2019

Autore

redazione