



Le Ricette del



BUON  
UMORE

#05

RISO SELVAGGIO CON LATTE  
DI COCCO, SALMONE, GAMBERETTI

SI AVVICINA L'ESTATE E FINALMENTE ARRIVA IL SOLE! SAPEVATE CHE IL SOLE È IMPORTANTISSIMO PER "ATTIVARE" LA VITAMINA D? E LA VITAMINA D È UNA SOSTANZA "ANTI STRESS". INSIEME AGLI OMEGA 3, CHE SONO GRASSI BUONI PER IL CUORE, MA ANCHE PER IL CERVELLO, SI TROVA NEL PESCE GRASSO, COME AD ESEMPIO IL SALMONE.

ANCHE I CEREALI SONO UN ALIMENTO CHE PUÒ CONTRIBUIRE A TENERE ALTO L'UMORE. L'IDEALE È CHE SIANO INTEGRALI, COSÌ DA NON PERDERE LA CRUSCA, CHE È LA SEDE PRINCIPALE DEI PRINCIPI ATTIVI. IL RISO SELVAGGIO È UN OTTIMO ALLEATO, ANCHE PER LA MEDITAZIONE, UNA PRATICA CHE PUÒ DARCI UN VALIDO AIUTO NELL'ALIMENTARE IL BUON UMORE.

## ENJOY

### INGREDIENTI

180 GR DI RISO VENERE  
200 ML LATTE DI COCCO  
200 G DI FILETTI DI SALMONE  
3 CIPOLLOTTI FRESCHI. TAGLIATI A RONDELLE

1 CUCCHIATINO DI CURCUMA  
SUCCO DI MEZZO LIME  
SALE  
OLIO D'OLIVA  
PREZZEMOLO



- (1) Cuocere il riso selvaggio in abbondante acqua salata (con poco sale iodato) e scolate al dente.
- (2) In una padella, scaldare un filo d'olio evo e rosolarvi lo zenzero, i cipollotti tagliati a rondelle il salmone tagliato a dadi.
- (3) Aggiungere il latte di cocco, la curcuma e aggiustare di sale.
- (4) Lasciate addensare un po' la salsa, aggiungere il riso sgranato e amalgamare bene il tutto.
- (5) Servire con prezzemolo tritato.

