

4

PARS Carni suine, PARS Riso integrale con verdure, frutti & erbe digestive, patate



Ingredienti

- 1 confezione di PARS carni suine da 200 g
- 1 cucchiaino di PARS riso integrale con verdure, frutti & erbe digestive
- 1 patata

Preparazione

Tagliare la patata a fettine sottili, sbollentarla qualche minuto e metterla su un pezzo di carta da cucina ad asciugare.
Versare in una ciotola PARS carni suine scolato dalla loro acqua di cottura.
In un piatto disporre le fettine di patata formando un fiore.
Adagiare PARS carni suine e decorare con PARS riso integrale con verdure, frutti & erbe digestive.



Patate: ricche di potassio e magnesio e con proprietà disinfiammanti



PARS Carni bianche, PARS Riso integrale con verdure, frutti & erbe digestive



Ingredienti

1 confezione di PARS carni bianche da 200 g
50 g di PARS riso integrale con verdure, frutti & erbe digestive
Qualche goccia di olio extravergine di oliva

Preparazione

Versare in una ciotola PARS carni bianche senza eliminare l'acqua di cottura.
Aggiungere PARS riso integrale con verdure, frutti & erbe digestive e mescolare il tutto.

Servire con qualche goccia di olio extra vergine di oliva.

Verdure per aiutare il buon funzionamento dell'intestino

6

PARS Carni rosse, PARS Riso Integrale, julienne di verdure



Ingredienti

- 1 confezione di PARS carni rosse da 200 g
- 1 cucchiaino di PARS riso integrale
- 5 g di zucchine cotte al vapore tagliate a julienne
- 5 g di patate cotte al vapore tagliate a julienne
- 5 g di carote cotte al vapore tagliate a julienne

Preparazione

Mettere le verdure sul fondo della ciotola; aggiungere PARS carni rosse sciolto dalla sua acqua di cottura e PARS riso integrale. Mescolare bene per amalgamare i sapori e servire. Per un tocco in più, potete disporre gli ingredienti a formare la vostra opera d'arte....

PARS riso integrale e le verdure possono essere sostituite da PARS riso integrale con verdure, frutti & erbe digestive

Verdure per aiutare il buon funzionamento dell'intestino



PARS Pesci oceanici, PARS Riso integrale con verdure, frutti & erbe digestive, mela



Ingredienti

- 1 confezione di PARS pesci oceanici da 200 g
- 1 cucchiaino di PARS riso integrale con verdure, frutti & erbe digestive 10 g di mela

Preparazione

Versare in una ciotola PARS pesci oceanici sciolato dalla loro acqua di cottura. Aggiungere la mela tagliata a dadini e PARS riso integrale con verdure, frutti & erbe digestive. Mescolare il tutto e servire.

Mele: ricche di vitamine che facilitano la digestione e promuovono l'igiene del cavo orale