



Grissini colorati con
sfoglia di semi



Ingredienti

- 1 confezione di La Sfoglia Bontà di Semi
- 10 Asparagi
- 3 Carote
- 3 Zucchine
- 100 g di Yogurt greco
- mezzo Limone
- 2 cucchiaini di Maionese
- 1 pizzico abbondante di Sale

Preparazione

1. Prendete le verdure più colorate che trovate: carote gialle, rosa, arancioni, zucchine verdi, gialle e poi gli asparagi. Pulite e ritagliate tutte le verdure, cercando di fare in modo che risultino tutte della stessa lunghezza. A questo punto ritagliate la pasta sfoglia con una rotellina in tante striscioline, da circa mezzo centimetro di ampiezza. Arrotolate sfoglia attorno ad ogni bastoncino di verdura, facendo in modo da non ricoprirlo tutto. Sistemate tutti i grissini su una teglia da forno, rivestita con la carta da forno, e infornate per 20 minuti circa a 180°. A parte preparate la salsa unendo tutti gli ingredienti e mescolando per bene.

Informazioni nutrizionali

carboidrati
Energia
grassi
Fibra
Proteine
Grassi saturi
Sodio
zuccheri

🕒 30

👤 4 4 persone