**Insalata ai 3 cereali:**   
**Ingredienti per 4 persone: 250 gr. di riso farro e avena , 100 gr. di bresaola, carote, pomodorini, rucola , olio evo, sale.**

**Preparazione: lessare in acqua bollente salata i 3 cereali, nel frattempo agliuzzare le verdure e la bresaola. A cottura ultimata versare i cereali nel piatto da portata e aggiungervi la bresaola e le verdure, aggiungere un filo d'olio crudo e servire tiepida l'insalata.**