

## Crudo, Insalatina Novella, Pesche Noci e Yogurt

Antipasto molto veloce e gustoso da preparare, per il prosciutto crudo consiglio il Parma oppure un bel prosciutto stagionato e forte di gusto. Insalatina si può prendere una in busta già lavata mista, songino e se vi piace anche con rucola v'è molto bene. Una piccola variazione può essere con l'aggiunta di mandorle tostate.

Senza **LATTOSIO**

Senza **GLUTINE**



**4**  
Porzioni



**10 min.**  
Preparazione

### Ingredienti

200 GR	PROSCIUTTO CRUDO
2	PESCHE NOCI
100 GR	INSALATINA NOVELLA
300 GR	YOGURT MAGRO SENZA LATTOSIO
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

### Procedimento

1

LAVA LE PESCHE E TAGLIALE A SPICCHI, IN UNA CIOTOLA VERSA LO YOGURT E CONDISCI CON OLIO E SALE

2

METTI L'INSALATA SUI PIATTI, SOPRA LE FETTE DI PROSCIUTTO CRUDO E I SPICCHI DI PESCHE NOCI. CON UN CUCCHIAIO CONDISCI CON LO YOGURT E SERVI.

### Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
143	19,05 gr	11,63 gr	2,31 gr