

Insalata con Gorgonzola, Fichi, Avocado e Pinoli

Insalatina veloce da preparare, con gusti forti e particolari. Se non piace il gorgonzola si può sostituire con della scamorza affumicata oppure con del parmigiano, stessa cosa se non piace l'avocado un ottima sostituto può essere la pera. Per il condimento finale, nelle insalate personalmente non piace aggiungere sale, io suggerisco un pò di olio extra vergine e aceto balsamico, ma va benissimo anche una salsa francese o mangiarla così al naturale.

Senza **LATTOSIO**

Senza **GLUTINE**

VEGETARIANO



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

100 GR	INSALATA
1	AVOCADO
50 GR	GORGONZOLA
50 GR	FICHI SECCHI
40 GR	PINOLI TOSTATI
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

1

TAGLIA E LAVA SE C'E' BISOGNO L'INSALATA E LASCIA SCOLARE L'ACQUA RESIDUA MENTRE PREPARI IL RESTO

2

TAGLIA A PEZZETTI I FICHI SECCHI, PELA L'AVOCADO E TAGLIALO A SPICCHI E POI A META' PER LA LARGHEZZA

3

METTI L'INSALATA NEI PIATTI, SOPRA I FICHI SECCHI, L'AVOCADO I PINOLI, PRENDI IL GORGONZOLA E AIUTATI CON DUE CUCCHIAINI PRENDI UN PO' ALLA VOLTA E METTI SULL'INSALATA, CONDISCI A PIACIMENTO E SERVI

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
467	11,47 gr	28,92 gr	35,85 gr