

## Barbabietole, Feta, Mandorle e Riduzione Balsamico

Antipasto veloce da preparare, gustosa e fresca, perfetta anche per chi è intollerante al lattosio in quanto la feta contiene bassissimi quantità di lattosio. per le mandorle se non le trovate a filetti potete schiacciare o tagliare con un coltello quelle intere, la riduzione di aceto balsamico potete utilizzare quelle già pronte che si trovano nei supermercati. Un'alternativa alla feta può essere con la mozzarella.

Senza **Glutine**

**VEGETARIANO**

Senza **LATTOSIO**



**2**  
Porzioni



**10 min.**  
Preparazione

### Ingredienti

2	BARBABIETOLE PRECOTTE
150 GR	FETA
50 GR	SONGINO
Q.B.	RIDUZIONE DI ACETO BALSAMICO
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

### Procedimento

1

PRENDI LE BARBABIETOLE, PELALE SE NECESSARIO E AFFETTALE IN FETTINE PIÙ SOTTILI CHE PUOI, TEGLIA LA FETA A CUBETTI

2

METTI IL SONGINO SUI PIATTI, SOPRA DISPONI PER 3/4 DEL PIATTO LE FETTINE DI BARBABIETOLA, NELLA PARTE RESTANTE LA FETA E SOPRA I FILETTI DI MANDORLA

3

CONDISCI CON LA RIDUZIONE DI ACETO BALSAMICO, OLIO EXTRA VERGINE , SALE E MANGIA!!!

### Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
257	12,62 gr	12,56 gr	16,69 gr