



Insalata con Carote, Arance Mandorle e Yogurt

Insalata **fresca** e **facile** da preparare, ottima nelle giornate calde. Puoi aggiungere un po di **riduzione** di aceto **balsamico** nel condimento finale.

Senza **Glutine**

VEGETARIANO

Senza **LATTOSIO**



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

100 GR	INSALATA
1	ARANCIA
15 GR	MANDORLE A FILETTI
50 GR	CAROTE
120 GR	YOGURT
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

1

PELA LA CAROTA E TAGLIA LA A BASTONCINI FINISSIMI, SBUCCIA L'ARANCIA E TAGLIA LA A CUBETTI, CONDISCI LO YOGURT CON SALE E OLIO

2

METTI L'INSALATA LAVATA NEI PIATTI, AGGIUNGI LE CAROTE, L'ARANCIA E LE MANDORLE E INFINE CONDISCI IL TUTTO CON LO YOGURT

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
115	4,85 gr	11,83 gr	4,68 gr