



## Insalata con Feta, Noci, More e Miele

Insalata **facile** e **veloce** da preparare, può benissimo sostituire un pasto completo in quanto la **feta** a un gran apporto **calorico**. Ottima condita con una **salsa francese** o con **aceto balsamico**.

Senza **Glutine**

**VEGETARIANO**

Senza **LATTOSIO**



**4**  
Porzioni



**10 min.**  
Preparazione

### Ingredienti

100 GR	INSALATA
100 GR	FETA
100 GR	MORE
30 GR	NOCI TRITATE
30 GR	MIELE
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

### Procedimento

1

TAGLIA LA FETA A CUBETTI, TRITA LE NOCI E SE LE MORE RISULTANO TROPPO GRANDI TAGLIALE A META'

2

METTI L'INSALATA LAVATA NEI PIATTI, LA FETA, LE NOCI E LE MORE, CONDISCI CON OLIO E SALE A PIACERE E INFINE IL MIELE.

### Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
279	10,12 gr	16,47 gr	19,16 gr