



## Insalata con Ananas, Cocco Olive e Mandorle

Insalata **facile** e **veloce** da preparare. **Perfetta** se hai poco tempo a disposizione per preparare un piatto **fresco e gustoso**. **Ottima** condita con **aceto balsamico**.

Senza **Glutine**

**VEGETARIANO**

Senza **LATTOSIO**



**2**  
Porzioni



**10 min.**  
Preparazione

### Ingredienti

100 GR	INSALATA
150 GR	ANANAS
30 GR	COCCO DISIDRATATO
30 GR	OLIVE DENOCCIOLATE
20 GR	MANDORLE A FILETTI
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

### Procedimento

- 1  
TAGLIA E LAVA SE C'È BISOGNO L'INSALATA, LASCIA SCOLARE L'ACQUA RESIDUA MENTRE PREPARI IL RESTO
- 2  
METTI IL COCCO IN AMMOLLO IN ACQUA PER UN MINUTO, TAGLIA A CUBETTI L'ANANAS
- 3  
METTI L'INSALATA NEI PIATTI, GLI ALTRI INGREDIENTI SPARSI SULL'INSALATA, CONDISI A PIACIMENTO E SERVI.

### Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
225	4,14 gr	16,45 gr	16,38 gr