



## Insalata con Arance, Finocchi e Pinoli

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** o salsa **francese**.

Senza **Glutine**

Senza **LATTOSIO**

**VEGETARIANO**



2  
Porzioni



10 min.  
Preparazione

### Ingredienti

100 GR	INSALATA
2	ARANCE
1 / 2	FINOCCHIO
15 GR	PINOLI
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  
TAGLIA IL FINOCCHIO PIU' SOTTILE CHE RIESCI, SBUCCIA LE ARANCE, TAGLIALE AFETTINE E POI IN 4
- 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
150	4,20 gr	21,82 gr	7,18 gr