



CUCINO A MODO MIO.IT

Insalata con Arance, Olive e Cipolla

Insalata **light**, **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
30 GR	OLIVE DENOCCIOLATE
1 / 2	CIPOLLA
2	ARANCE
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 A FINEMENTE LA CIPOLLA, SBUCCIA CON L'AIUTO DI UN COLTELLO LE ARANCE, TAGLIALE A FETTINE 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
128	3,44 gr	23,29 gr	2,61 gr