



Insalata con Barbabietole, Pannocchiette e Peperoni

Insalata **light**, **facile** e **veloce** da preparare. **Perfetta** se hai poco tempo a disposizione per preparare un piatto **fresco e gustoso**. Per i **peperoni** puoi anche usare quelli **freschi** tagliati **finemente**. **Ottima** condita con **aceto balsamico**.

Senza **Glutine**

VEGETARIANO

Senza **LATTOSIO**



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

100 GR	INSALATA
100 GR	BARBABIETOLA COTTA
100 GR	PANNOCCHIETTE
60 GR	PEPERONI SOTTOLIO
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 CUBETTI LA BARBABIETOLA, IN TRE PARTI LE PANNOCCHIETTE E SCOLA I PEPERONI E SE RISULTANO TROPPO GRANDI TAGLIALI A PEZZI PIÙ PICCOLI

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
62	2,48 gr	10,58 gr	0,43 gr