



Insalata con Cavolfiore al forno, Pompelmo Rosa e Capperi

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**. **Cavolfiori** puoi **prepararli** prima, tagliandoli a **rosette** piccolissime e in **forno** per **15 minuti a 200 °C**, con un filo d'olio.

Senza **Glutine**

VEGETARIANO

Senza **LATTOSIO**



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

100 GR	INSALATA
100 GR	CAVOLFIORI AL FORNO
20 GR	CAPPERI
1	POMPELMO ROSA
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
SBUCCIA IL POMPELMO E TAGLIALO A FETTE E POI IN 4 PEZZI, PASSA I CAPPERI SOTTO L'ACQUA SE SONO SALATI, TRITALI LEGGERMENTE
- 3
METTI L'INSALATA NEI PIATTI, GLI ALTRI INGREDIENTI SPARSI SULL'INSALATA, CONDISCI A PIACIMENTO E SERVI.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
74	3,28 gr	15,25 gr	1 gr