



Insalata con Cuori di Palma, Ribes, Uova e Parmigiano

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
100 GR	CUORI DI PALMA
30 GR	RIBES
50 GR	PARMIGIANO A SCAGLIE
2	UOVA SODE
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 SPICCHI LE UOVA SODE, A RONDELLE I CUORI DI PALMA, IL PARMIGIANO IN SCAGLIE CON L'AIUTO DI UN COLTELLO O CON IL PELAPATATE E SGRANA IL RIBES

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
204	17,33 gr	7,26 gr	11,25 gr