



Insalata con Datterini, Avocado e Yogurt

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**.

Senza **Glutine**

VEGETARIANO



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

100 GR	INSALATA
80 GR	DATTERINI
150 GR	YOGURT
1	AVOCADO
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 I DATTERINI, SBUCCIA L'AVOCADO, TAGLIALO A META' E POI A FILETTI
- 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
229	5,97 gr	16,42 gr	17,48 gr