



## Insalata con Datterini, Brie, Carciofini e Mais

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
100 GR	BRIE
50 GR	CARCIOFINI SOTTOLIO
50 GR	MAIS
60 GR	DATTERINI
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 IL BRIE, A SPICCHI I DATTERINI E I CARCIOFINI E SCOLA IL MAIS
- 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
235	12,87 gr	7,64 gr	16,40 gr