



Insalata con Fragole, Cetrioli e Semi di Papavero

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**.

Senza **Glutine**

Senza **LATTOSIO**

VEGETARIANO



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

100 GR	INSALATA
100 GR	FRAGOLE
100 GR	CETRIOLI
10 GR	SEMI DI PAPAVERO
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 FRAGOLE, METTILE IN UNA CIOTOLA VERSAGLI I SEMI DI PAPAVERO E MESCOLO IL TUTTO IN MODO CHE I SEMI SI ATTACCHINO ALLE FRAGOLE, TAGLIA I CETRIOLI A RONDELLE

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
78	2,99 gr	11,07 gr	2,46 gr