



Insalata con Funghi, Olive E Parmigiano

Insalata **light**, **facile** e **veloce** da preparare. **Perfetta** se hai poco tempo a disposizione per preparare un piatto **fresco e gustoso**. Ottima con salsa **francese** o con aceto **balsamico**. Per i **funghi** puoi benissimo usare quelli che più ti piacciono, perfetta con i **champignon**.

Senza **Glutine**

VEGETARIANO

Senza **LATTOSIO**



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

100 GR	INSALATA
100 GR	FUNGHI SOTTOLIO
30 GR	OLIVE SNOCCIOLATE
50 GR	PARMIGIANO IN SCAGLIE
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

PRENDI I FUNGHI, SCOLALI BENE DALL'OLIO E TAGLIALI SE SONO INTERI, IL PARMIGIANO SE INTERO AIUTATI A FARLO A SCAGLIE CON UN COLTELLO O CON UN PELAPATATE

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
150	11,48 gr	3,96 gr	9,76 gr