



Insalata con Mele, Finocchi e Olive

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**. Per la mela consiglio una **mela verde** o **rossa**.

Senza **Glutine**

VEGETARIANO

Senza **LATTOSIO**



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

100 GR	INSALATA
1	MELA
1 / 2	FINOCCHIO
30 GR	OLIVE
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 FETTINE SOTTILI SIA LE MELE CHE I FINOCCHI
- 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
114	2,75 gr	20,19 gr	2,65 gr