



Insalata con Mele, Pomodori, Cranberries e Noci

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** o salsa **francese**.

Senza **Glutine**

Senza **LATTOSIO**

VEGETARIANO



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

100 GR	INSALATA
30 GR	NOCI
2	POMODORI
30 GR	CRANBERRIES
1	MELA
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 POMODORI, TRITA GROSSOLANAMENTE LE NOCI, TAGLIA LA MELA A META', TOGLI LA PARTE CENTRALE E TAGLIALA A FETTINE SOTTILI

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
230	4,80 gr	31,28 gr	10,43 gr