



Insalata con Pomodori, Barbabietola, Cuori di Palma e Mandorle

Insalata **light**, **facile** e **veloce** da preparare. **Perfetta** se hai poco tempo a disposizione per preparare un piatto **fresco e gustoso**. Ottima con aceto **balsamico**.

Senza **Glutine**

VEGETARIANO

Senza **LATTOSIO**



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

100 GR	INSALATA
100 GR	CUORI DI PALMA
100 GR	BARBABIETOLA COTTA
2	POMODORI
20 GR	MANDORLE A FILETTI
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 LA BARBABIETOLA, I POMODORI A SPICCHI E I CUORI DI PALMA A RONDELLINE

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
111	6,08 gr	12,12 gr	3,85 gr