



Insalata con Arance, Olive e Cipolla

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**

VEGETARIANO



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

100 GR	INSALATA
100 GR	MOZZARELLA
2	POMODORI
50 GR	MAIS
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 E A CUBETTONI LA MOZZARELLA, SCOLA IL MAIS DAL LIQUIDO DELLA SCATOLA

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
179	11,33 gr	11,07 gr	9,80 gr