



Insalata con Pomodori Secchi, Parmigiano, Cipolle e Capperi

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**.

Senza **Glutine**

VEGETARIANO

Senza **LATTOSIO**



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

100 GR	INSALATA
100 GR	POMODORI SECCHI
20 GR	CAPPERI
50 GR	PARMIGIANO A SCAGLIE
1 / 2	CIPOLLA
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 FILETTI I POMODORI SECCHI, LA CIPOLLA FINEMENTE, TRITA I CAPPERI GROSSOLANAMENTE E PREPARA LE SCAGLIE DI GRANA CON IL COLTELLO O CON L'AIUTO DI 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
208	10,78 gr	9,48 gr	12,86 gr