



## Insalata con Tonno, Cipolla e Fagioli

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** o anche con salsa **francese**.

Senza **Glutine**

**VEGETARIANO**



2  
Porzioni



10 min.  
Preparazione

### Ingredienti

100 GR	INSALATA
100 GR	TONNO IN SCATOLA
100 GR	FAGIOLI IN SCATOLA
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

SCOLA DALLA SCATOLA SIA IL TONNO CHE I FAGIOLI, TAGLIA LA CIPOLLA FINEMENTE

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
149	18,16 gr	14,30 gr	0,96 gr