



Insalata con Tonno, Mozzarella e Olive

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

Senza **Glutine**



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

| | |
|--------|--------------------------|
| 100 GR | INSALATA |
| 100 GR | TONNO IN SCATOLA |
| 100 GR | MOZZARELLA |
| 30 GR | OLIVE SNOCCIOLATE |
| 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 MOZZARELLA E SCOLA PER BENE IL TONNO IN SCATOLA DALL'OLIO
- 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 |
|---------|----------|-------------|----------|
| 223 | 22,54 gr | 3,20 gr | 12,51 gr |