



Insalata con Tonno, Mozzarella e Peperoni

Insalata **facile** e **veloce** da preparare. **Perfetta** se hai poco tempo a disposizione per preparare un piatto **fresco e gustoso**. Per i **peperoni** puoi anche usare quelli **freschi** tagliati **finemente**.

Senza **Glutine**



2
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

100 GR	INSALATA
100 GR	TONNO
100 GR	MOZZARELLA
60 GR	PEPERONI SOTT'OLIO
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 LA MOZZARELLA A CUBETTI E SCOLA L'OLIO DAL TONNO E DAI PEPERONI

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
249	24,35 gr	5,48 gr	13,39 gr