



## Insalata con Tonno, Uova, Capperi e Cipolla

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 salsa **francese**.

Senza **Glutine**

Senza **LATTOSIO**



**2**  
Porzioni



**10 min.**  
Preparazione

### Ingredienti

100 GR	INSALATA
2	UOVA SODA
100 GR	TONNO IN SCATOLA
20 GR	CAPPERI
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 IL TONNO DALL'OLIO, TAGLIA LA CIPOLLA FINEMENTE E LE UOVA A SPICCHI I CAPPERI TRITALI GROSSOLANAMENTE

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
150	19,75 gr	5,13 gr	5,25 gr