



## Insalata con Tonno, Wurstel ,Uova e Mais

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** o salsa **francese**.

Senza **Glutine**

Senza **LATTOSIO**



2  
Porzioni



10 min.  
Preparazione

### Ingredienti

100 GR	INSALATA
100 GR	TONNO
50 GR	MAIS
2	UOVA
2	WURSTEL
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 SPICCHI LE UOVA A RONDELLE I WURSTEL, SCOLA IL MAIS E IL TONNO

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
280	28,30 gr	12,50 gr	11,20 gr