



INSALATA DI CECI, OLIVE E CAVOLFIORE (COPIA)

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 2 scatole piccole di ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale) (300 g)
- 150 grammi di cavolfiore
- 50 grammi di olive taggiasche denocciolate in olio evo Esselunga
- 1 limone
- q.b di sale e basilico fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- ^{1°} Riducete il cavolfiore in piccole cimette incidendo prima la base delle cime, poi ancora la base più piccola delle cimette. Riunite i ceci sgocciolati e passati sotto acqua corrente con i cavolfiori e le olive. In una ciotolina preparate la citronette: unite olio, sale e limone e mescolate molto bene. Aggiungete all'insalata con un po' di pepe e di basilico tagliuzzato se piace.
- ^{2°} Riducete il cavolfiore in piccole cimette incidendo prima la base delle cime, poi ancora la base più piccola delle cimette. Riunite i ceci sgocciolati e passati sotto acqua corrente con i cavolfiori e le olive. In una ciotolina preparate la citronette: unite olio, sale e limone e mescolate molto bene. Aggiungete all'insalata con un po' di pepe e di basilico tagliuzzato se piace.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (251 g)	% AR
ENERGIA	109 kcal	273 kcal	14 %
PROTEINE	5 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	11 g	28 g	11 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	4 %
LIPIDI	4 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	12 g	47 %
SODIO	156 mg	391 mg	16 %