



RADICCHIO, PERA E PARMIGIANO

insalatona invernale

 10 minuti 10 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di radicchio rosso
- 2 unità medie di pera, senza buccia (300 g)
- 200 grammi di parmigiano
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- sale q.b.
- 4 cucchiai da tavola di aceto balsamico (32 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare a pezzetti il radicchio, poi lavare e asciugare. Tagliare a tocchetti la pera senza buccia. Preparare a scaglie il parmigiano. Comporre l'insalata e condirla con olio, aceto balsamico e sale poco prima di consumarla. A piacere aggiungere un pizzico di pepe nero.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (276 g)	% AR
ENERGIA	105 kcal	289 kcal	14 %
PROTEINE	7 g	19 g	38 %
CARBOIDRATI	4 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	4 g	10 g	11 %
LIPIDI	7 g	19 g	27 %
GRASSI SATURI	4 g	10 g	50 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	25 %
SODIO	141 mg	391 mg	16 %