



INSALATA GRECA

15 minuti
15 minuti
4 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di feta
- 300 grammi di peperoni, rossi, crudi
- 300 grammi di cipolle
- 300 grammi di cetrioli
- 300 grammi di pomodori maturi
- 50 grammi di olive nere
- q.b. di origano, secco macinato
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- q.b. di aceto

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare la feta a tocchetti e mettere da parte. Pulire le verdure e affettare finemente, peperoni, cipolla e cetriolo. Il pomodoro può essere tagliato a tocchetti. Comporre l'insalata con tutti gli ingredienti in un'insalatiera abbastanza capiente e condire con aceto, l'olio evo, origano e regolare di sale. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (395 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 83 kcal | 327 kcal | 16 % |
| PROTEINE | 4 g | 15 g | 29 % |
| CARBOIDRATI | 3 g | 14 g | 5 % |
| ZUCCHERI | 3 g | 13 g | 15 % |
| LIPIDI | 6 g | 24 g | 34 % |
| GRASSI SATURI | 3 g | 12 g | 60 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g | 4 g | 15 % |
| SODIO | 282 mg | 1114 mg | 46 % |