



INSALATONA CON MOZZARELLA E OLIVE

 15 minuti 15 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 porzioni di mozzarella a ridotto contenuto di grassi (500 g)
- 400 grammi di carote
- 400 grammi di cetrioli
- 400 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 [facoltativo]
- 200 grammi di lattuga

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare la mozzarella a ridotto contenuto di grassi a tocchetti e mettere da parte. Pulire le verdure e affettare pomodori e cetriolo. Grattugiare le carote e spezzettare la lattuga. 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! NB: si possono utilizzare verdure già pulite e affettate/grattugiate nella stessa grammatura.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (494 g)	% AR
ENERGIA	71 kcal	351 kcal	18 %
PROTEINE	6 g	28 g	55 %
CARBOIDRATI	3 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	4 g	20 g	22 %
LIPIDI	4 g	20 g	28 %
GRASSI SATURI	2 g	9 g	46 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 g	23 %
SODIO	25 mg	126 mg	5 %