



## INSALATONA DI TONNO, FAGIOLI E VERDURE

Da personalizzare secondo il proprio gusto!

 15 minuti 15 minuti 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 4 scatolette piccole di tonno sott'olio, sgocciolato [200 g]
- 480 grammi di legumi lessati in scatola
- 600 grammi di verdure crude [carote, cetrioli, pomodoro, finocchio, sedano]
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pulire le verdure crude e affettarle finemente, condirle con 1 2 cucchiaini di olio, sale e aceto secondo il proprio gusto. Scolare e risciacquare i legumi in scatola e aggiungerli alle verdure. Aggiungere il tonno ben sgocciolato. Mescolare e lasciar riposare [il giorno dopo è ancora più buono!].

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [325 g]	% AR
ENERGIA	104 kcal	338 kcal	17 %
PROTEINE	8 g	26 g	52 %
CARBOIDRATI	9 g	29 g	11 %
ZUCCHERI	4 g	13 g	14 %
LIPIDI	4 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	12 g	50 %
SODIO	93 mg	303 mg	13 %