



INSALATONA CON UOVA SODE E MAIS

 15 minuti 15 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 8 unità di uovo di gallina, intero [400 g]
- 300 grammi di carote
- 300 grammi di cetrioli
- 300 grammi di pomodori maturi
- 50 grammi di olive nere
- q.b. di origano, secco macinato
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [36 g]
- q.b. di succo di limone o q.b. di aceto [facoltativo]
- 200 grammi di lattuga
- 140 grammi di mais dolce in scatola

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lessare le uova, togliere il guscio e tagliare a spicchi. Pulire le verdure e affettare pomodori e cetriolo. Grattugiare le carote e spezzettare la lattuga. Scolare le olive e il mais. 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 [434 g]	% AR
ENERGIA	79 kcal	341 kcal	17 %
PROTEINE	4 g	17 g	33 %
CARBOIDRATI	5 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	3 g	14 g	16 %
LIPIDI	5 g	22 g	31 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	26 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 g	24 %
SODIO	76 mg	329 mg	14 %