



INSALATA DI VERDURE E PANE

Pranzo estivo veloce veloce ;)

 10 minuti 10 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 porzioni abbondanti di verdure crude (carote, cetrioli, pomodoro, finocchio, sedano, cipolla...) [1000 g]
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [36 g]
- 300 grammi di pane comune o 200 grammi di pane secco (carasau, pistoccu...)
- 100 grammi di olive verdi
- q.b. di sale da cucina
- q.b. di aceto

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare le verdure a tocchetti e condirle con olio, aceto e sale. Lasciarle ammorbidire e che facciano il loro sughetto. Aggiungere il pane fresco o il pane secco (io consiglio quello secco) e lasciar riposare qualche ora. A piacere si può guarnire con origano essiccato. In frigo si può conservare fino ad un massimo di 3 giorni.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [349 g]	% AR
ENERGIA	110 kcal	383 kcal	19 %
PROTEINE	3 g	9 g	19 %
CARBOIDRATI	16 g	56 g	22 %
ZUCCHERI	6 g	20 g	23 %
LIPIDI	4 g	14 g	19 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	11 g	44 %
SODIO	202 mg	705 mg	29 %