



INSALATA DI PATATE E VERDURE

piatto unico

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di verdure
- 800 grammi di patate
- 6 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (54 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lessare le patate e tagliarle a tocchetti non troppo piccoli. Le verdure utilizzare possono essere cotte o crude secondo il proprio gusto e l'abbinamento che si desidera ottenere. Il piatto può essere consumato tiepido, caldo o freddo. Possiamo utilizzare fagiolini, pomodori, cipolle, carote, asparagi, carciofi... Quello che ci ispira maggiormente anche in funzione della stagionalità.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (464 g)	% AR
ENERGIA	81 kcal	373 kcal	19 %
PROTEINE	1 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	12 g	55 g	21 %
ZUCCHERI	4 g	20 g	22 %
LIPIDI	3 g	15 g	22 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	11 g	44 %
SODIO	54 mg	252 mg	10 %