






CAPRESE GUSTOSA CON FARRO

La classica caprese con l'aggiunta di olive nere denocciolate, farro e un cucchiaino di pesto alla genovese

 10 minuti
 15 minuti
 1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di pomodori da insalata
- 1 unità piccola di mozzarella di vacca (100 g)
- 10 grammi di olive nere
- 30 grammi di farro (crudo)
- 10 grammi di pesto, verde

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuocere il farro o scegliere la versione precotta (in questo caso occorrono 60g di farro)
- 2° Lavare e tagliare i pomodori
- 3° Tagliare la mozzarella e le olive
- 4° Unire gli ingredienti
- 5° Aggiungere un cucchiaino di pesto

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (300 g)	% AR
ENERGIA	149 kcal	446 kcal	22 %
PROTEINE	9 g	26 g	51 %
CARBOIDRATI	9 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	7 %
LIPIDI	9 g	27 g	39 %
GRASSI SATURI	4 g	12 g	62 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	17 %
SODIO	107 mg	321 mg	13 %