



## INSALATA DI FARRO CON SALMONE E CECI

Un piatto che unisce gusto, equilibrio e semplicità. La scelta perfetta per chi cerca un pasto nutriente senza rinunciare al sapore. Ideale da portare al mare o in ufficio.

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 50 grammi di farro
- 1/2 lattina piccola di ceci in barattolo tipo valfrutta [70 g]
- 50 grammi di salmone affumicato selvaggio
- rucola e pomodorini
- succo di limone
- 1 cucchiaino da tavola di olio di oliva extravergine

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuocere il farro
- 2° Unire tutti gli ingredienti a freddo
- 3° Spremere il limone ed aggiungere spezie come pepe e basilico

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [384 g]	% AR
ENERGIA	119 kcal	456 kcal	23 %
PROTEINE	6 g	24 g	49 %
CARBOIDRATI	15 g	59 g	23 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	3 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	13 g	52 %
SODIO	1 mg	4 mg	0 %