



## 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 %  |