



INSALATA DI ORZO, PEPERONI E CECI

Un pasto perfetto da portare a lavoro o in università. Se hai poco tempo puoi cuocere i peperoni in friggitrice ad aria.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 50 grammi di orzo
- 1 peperone
- 1 lattina piccola di ceci in barattolo tipo valfrutta (140 g)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lava i peperoni, elimina il picciolo e i semi interni, quindi tagliali a listarelle sottili. In una padella, scalda un filo d'olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio. Aggiungi i peperoni e cuocili fino a quando diventano morbidi. Elimina l'aglio e lascia raffreddare i peperoni.
- 2° Nel frattempo cucina l'orzo in abbondante acqua bollente.
- 3° In una ciotola capiente, unisci l'orzo raffreddato, i ceci precotti e i peperoni saltati.
- 4° Aggiungi basilico spezzettato e origano (facoltativi). Mescola bene tutti gli ingredienti.
- 5° Lascia riposare l'insalata in frigorifero per almeno 30 minuti affinché i sapori si amalgamino. Servi l'insalata fredda o a temperatura ambiente, a seconda delle preferenze.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (399 g)	% AR
ENERGIA	117 kcal	465 kcal	23 %
PROTEINE	4 g	16 g	33 %
CARBOIDRATI	17 g	69 g	26 %
ZUCCHERI	3 g	11 g	12 %
LIPIDI	3 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	14 g	58 %
SODIO	15 mg	62 mg	3 %