

INSALATA ESTIVA DI PASTA DI CECI



Un piatto fresco, nutriente e naturalmente ricco di proteine. La pasta di ceci incontra un mix colorato di verdure estive, per un'insalata leggera ma saziante, perfetta da gustare fredda nei mesi più caldi o come pranzo bilanciato da portare in ufficio.

 15 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 80 grammi di pasta di ceci
- pomodorini, rucola, cipolla di tropea
- 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine
- 5 olive

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Metti a bollire l'acqua.
- 2° Nel frattempo taglia i pomodorini a metà. Mettili in una bowl. Aggiungi la rucola e la cipolla tagliata fine. Unisci le olive.
- 3° Scola la pasta e passala sotto l'acqua fredda. Uniscila agli altri ingredienti.
- 4° Condisce con 1 cucchiaio di olio a crudo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (300 g)	% AR
ENERGIA	129 kcal	386 kcal	19 %
PROTEINE	7 g	22 g	44 %
CARBOIDRATI	15 g	45 g	17 %
ZUCCHERI	3 g	9 g	10 %
LIPIDI	4 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	9 %
SODIO	7 mg	20 mg	1 %