

INSALATA ESTIVA

una valida alternativa per le calde sere d'estate

 10 ore 15 ore 2 porzioni

INGREDIENTI

- 3 zucchine piccole
- 200 grammi di formaggio primosale
- mais dolce in scatola
- 160 grammi di tonno sott'olio sgocciolato
- 300 grammi di insalata
- olio EVO q.b.
- sale q.b.
- aceto di vino q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare finemente le zucchine con la mandolino e lasciarle per 10 min in uno scolapasta, con un pizzico di sale, per eliminarne l'acqua in eccesso.
- 2° Trascorsi 10 min, trasferire le zucchine in una ciotola capiente insieme al formaggio primosale tagliato a dadini, al tonno ben sgocciolato, al mais e all'insalata verde.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (150 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 90 kcal | 136 kcal | 7 % |
| PROTEINE | 7 g | 11 g | 22 % |
| CARBOIDRATI | 4 g | 6 g | 2 % |
| ZUCCHERI | 2 g | 3 g | 4 % |
| LIPIDI | 5 g | 8 g | 11 % |
| GRASSI SATURI | 2 g | 3 g | 15 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g | 2 g | 8 % |
| SODIO | 323 mg | 484 mg | 20 % |