Martina Santini
Biologo nutrizionista · AA_086241

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 i 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 %