

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata nizza

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

Insalata verde
uovo sodo
85g tonno
80g mais
olive verdi.

PREPARAZIONE

- 1 Disporre l'insalata sul fondo del piatto adagiarvi sopra il tonno sminuzzato e il mais infine disporre sopra l'uovo tagliato con il taglia uovo e condire a piacere con limone, olio e sale.

Buon appetito

- 2 Un piatto equilibrato completo contenente fibre omega3 grassi essenziali contenenti nell'olio proteine e quella buone dose di colesterolo contenuto nell'olio che non fa mai male.