



INSALATA ICEBERG CON DRESSING ALL'ARANCIA

Preparazione: ca. 15 min.

Valore nutritivo: Porzione (1/4):
kcal 246 / 22 G / 7 C / 5 P

PER 4 PERSONE

- 40 g di nocciole
- 40 g di arachidi non salate

- 2 c. di aceto balsamico
- 3 c. di olio di oliva
- 2 c. di succo d'arancia
- 0.25 c.no di sale
- un pizzico di pepe

- 280 g di lattuga iceberg

ECCHO COME SI FA

1. Tostatura: tritare grossolanamente le nocciole, tostarle insieme alle arachidi in padella senza aggiungere grassi.

2. Salsa: mescolare aceto, olio di oliva e succo d'arancia in una ciotola, condire.

3. Insalata: mescolare l'insalata iceberg con la salsa, impiattare e cospargervi sopra le noci tostate.

Consiglio: guarnire l'insalata con filetti di arancia.

Lista della spesa

Trovi questi ingredienti
nei Coop Pronto



In collaborazione con

Betty Bossi