



INSALATA ICEBERG CON DRESSING ALL'ARANCIA

PER 4 PERSONE

40 g	di nocciole
40 g	di arachidi non saline
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

ECCO COME SI FA

- Tostatura:** tritare grossolanamente le nocciole, tostarle insieme alle arachidi in padella senza aggiungere grassi.
- Salsa:** mescolare aceto, olio di oliva e succo d'arancia in una ciotola, condire.
- Insalata:** mescolare l'insalata iceberg con la salsa, impiattare e cospargervi sopra le noci tostate.

Consiglio: guarnire l'insalata con filetti di arancia.

Preparazione: ca. 15 min.

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

Lista della spesa

Trovi questi ingredienti nei Coop Pronto



In collaborazione con

Betty Bossi