

## Insalata di indivia riccia, tonno e pomodori



### Ingredienti

- 300g scarola riccia
- 300g tonno
- 2 pomodori medi (300g)
- 1 cucchiaino insaporitore per insalate CANNAMELA
- 15 Olive nere
- 40g olio extravergine di oliva
- 2 fette di pane integrale tostato (80g)



Porzioni  
4 persone



Portata  
Contorno



Tempo  
15 minuti



Difficoltà  
Facile



Cottura  
Nessuna  
cottura



Kcal per  
persona  
380.75\*

\* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

**DOLCI CUCINA**



# Preparazione

- 1 Lavate ed asciugate l'indivia riccia.
- 2 Trasferitela in una terrina e conditela con l'insaporitore per insalate Cannamela.
- 3 Irrorate con l'olio extravergine d'oliva e rimescolate.
- 4 Aggiungete anche il tonno ben sgocciolato.
- 5 Proseguite completando l'insalata mista con i pomodori tagliati a fette e le olive. Rimescolate nuovamente con delicatezza.
- 6 Servite il contorno decorando con le fette di pane integrale tostato tagliate a triangolini.
- 7 Servite il contorno decorando con le fette di pane integrale tostato tagliate a triangolini.