

## *Insalata di radicchio, tacchino e taccole (fagiolini corallo)*

### Ingredienti per 4 persone (4 porzioni)

600 g di taccole  
600 g di fesa  
400 g di radicchio rosso  
2 uova  
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
Sale e pepe q.b.

**Esempio di preparazione:** Rassodare le uova, sgusciarle, tagliarle a fettine e tenerle da parte. Pulire le taccole (fagiolini corallo), eliminare il picciolo, sbollentarle in acqua salata per 3-4 minuti, farle sgocciolare e metterle da parte. In un'insalatiera raccogliere il tacchino, precedentemente cotto, tagliato a listarelle, il radicchio, lavato e asciugato, e le taccole. Mescolare, condire con l'olio versato a filo, pepare leggermente e decorate con le fettine di uova sode.

### Valori nutrizionali\* per porzione da 100 % (quantità netta)

<b>Energia: 339 Kcal (1419 Kj)</b>
44 g di PROTEINE di cui animali 40 g vegetali 4 g
15 g di GRASSI di cui saturi 1,5 g monoinsaturi 7 g polinsaturi 1 g colesterolo 186 mg
8 g di CARBOIDRATI di cui semplici 4 g
5 g di FIBRA
103 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)

1295 mg di Potassio
3 mg di Ferro
84 mg di Calcio
412 mg di Fosforo
0,3 mg di Tiamina (vit. B1)
0,6 mg di Riboflavina (vit. B2)
11,5 mg di Niacina (vit. PP)
66 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
17 mg di Vit. C
5 mg di Vit. E

\* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.