

Insalata di arance e finocchi

Ingredienti per 4 porzioni:

4 arance,
400 g di finocchi,
80 g di olive nere snocciolate,
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Preparazione:

Lavare i finocchi, eliminare le parti esterne e tagliarli a fettine sottili. A parte sbucciare le arance, tagliarle a pezzetti e unirle ai finocchi e alle olive. Condire il tutto con olio, sale, pepe e lasciarlo riposare in frigorifero in modo da far amalgamare bene i sapori.

Valori nutrizionali per porzione al 100% (*)

Energia: 152 kcal (636 kj)	
Proteine vegetali	3 g
Grassi	10 g
di cui	saturi 0,7 g monoinsaturi 4 g polinsaturi 0,4 g colesterolo 0 mg
Carboidrati semplici	13 g
Fibra	5 g
Acqua	238 g
Sodio	19 mg (senza considerare il sale aggiunto)
Potassio	780 mg
Ferro	1 mg
Calcio	131 mg
Fosforo	76 mg
Tiamina (vit. B1)	0,1 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,1 mg
Niacina (vit. PP)	1 mg
Vitamina C	87 mg
Vitamina A (Retinolo equivalenti)	113 µg
Vitamina E	1 mg

(*) di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori