

## 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% (\*)

| <b>Energia: 152 kcal (636 kj)</b> |   |
|-----------------------------------|---|
| Proteine vegetali                 | 3 g   |
| Grassi                            | 10 g  |
| di cui                            | saturi 0,7 g<br>monoinsaturi 4 g<br>polinsaturi 0,4 g<br>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