

INSALATA CAPPUCINA



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 CAVOLO CAPPUCIO
FONTE DI VITAMINA C

10-5 ACCIUGHE

RICCHE DI GRASSI BUONI, PROTEINE, VITAMINA D

1 TAGLIARE LA MELA
E IL CAVOLO CAPPUCIO ALLA JULIENNE.



2 VERSARE IL COMPOSTO
SMINUZZATO IN UN'INSALATIERA.

1 MELA RENETTA



3 CONDIRE CON OLIO EXTRA-VERGINE
DI OLIVA, ACETO E AGLIO.

1 SPICCHIO DI AGLIO
(OPZIONALE)



ACETO DI MELE

4 AGGIUNGERE LE
ACCIUGHE E I CAPPERI.



5 MESCOLARE BENE.

UNA MANCIATA DI CAPPERI
FONTE DI CALCIO, POTASSIO, FERRO, FOSFORO



6 ACCOMPAGNARE L'INSALATA
CON PANE ABBRUSTOLITO.



OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA
FONTE DI GRASSI BUONI
CON PROPRIETA' ANTIOSSIDANTI

CHE COSA SERVE:

TAGLIERE, COLTELLO, INSALATIERA, CUCCHIAIO.