

# INSALATA CAPPUCCINA



4 O 5 ACCIUGHE

RICCHE DI GRASSI BUONI, PROTEINE, VITAMINA D



ACETO DI MELE

1 MELA RENETTA



UNA MANCIATA DI CAPPERI

FONTE DI CALCIO, POTASSIO, FERRO, FOSFORO



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 CAVOLO CAPPUCCIO  
FONTE DI VITAMINA C



1 TAGLIARE LA MELA  
E IL CAVOLO CAPPUCCIO ALLA JULIENNE.



2 VERSARE IL COMPOSTO  
SMINUZZATO IN UN'INSALATIERA.

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



1 SPICCHIO DI AGLIO  
(OPZIONALE)

4 AGGIUNGERE LE  
ACCIUGHE E I CAPPERI.

PANE



5 MESCOLARE BENE.

OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA

FONTE DI GRASSI BUONI  
CON PROPRIETA' ANTIOSSIDANTI



6 ACCOMPAGNARE L'INSALATA  
CON PANE ABBRUSTOLITO.



CHE COSA SERVE:

TAGLIERE, COLTELLO, INSALATIERA, CUCCHIAIO.