

## Insalata mediterranea



*I classici ingredienti mediterranei sono alla base di questa semplice ricetta di insalata. È ricca di verdure e fagioli e condita con una vinaigrette che fa bene al cuore.*

### Informazioni nutrizionali:

**Calorie**

142 per porzione

**Proteine**

8 g per porzione

**Fibre**

4 g per porzione

### Ingredienti

**per 4 persone:**

- 1 lattuga media (foglia verde, rossa o romana), tagliata a strisce sottili
- 1 cetriolo medio, tagliato a dadini
- 1-2 pomodori, tagliati a cubetti
- Ceci senza sale aggiunto, sciacquati e scolati
- 1/2 cipolla rossa media, affettata finemente
- formaggio feta a basso contenuto di grassi

**Per il condimento:**

- 2 cucchiai di aceto di sidro di mele
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino di pepe

### Preparazione:

1. In una grande ciotola, mescolare delicatamente la lattuga, il cetriolo, i pomodori, i ceci, la cipolla e la feta.
2. In una piccola ciotola, sbattere insieme l'olio, l'aceto, l'aglio in polvere e il pepe.
3. Versare il condimento sull'insalata e mescolare bene.

*Buon appetito!*