OLIO CUORE

Insalata di indivia riccia, tonno e pomodori

Ingredienti

- 300 g di indivia riccia
- 300 g di tonno sott'olio
- 2 pomodori medi
- 1 cucchiaino di Insaporitore per Insalate
- 15 olive nere
- 40 g di **Olio di Mais Cuore**
- 2 fette di pane integrale tostato

- **Portata: Antipasti / Contorni**
- **Tempo: 10''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 380.75 Kcal**
- **Grassi: 5 g**

Preparazione

- Lavate ed asciugate l’indivia riccia.
- Trasferitela in una terrina e conditela con un insaporitore per insalate

- Irrorate con l’**Olio di Mais Cuore** e rimescolate

- Aggiungete anche il tonno ben sgocciolato.

- Proseguite completando l’insalata mista con i pomodori tagliati a fette e le olive. Rimescolate nuovamente con delicatezza.

- Servite il contorno decorando con le fette di pane integrale tostato tagliate a triangolini.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais