SIMIL-PANZANELLA:
INSALATA DI VERDURE, PANE RAFFERMO E FAGIOLI

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

200 g di pane raffermo
300 g di fagioli borlotti cotti
2 pomodori cuore di bue o mix pomodori e pomodorini
1 peperone
1 cetriolo
olive
erbe aromatiche a piacere (basilico, timo, menta...)
sale marino integrale e olio e.v.o. quanto basta

PROCEDIMENTO

Taglia il pane raffermo a pezzi grossolani. Taglia tutte le verdure, in pezzi più o meno grandi a tuo piacimento.
In una terrina unisci il pane, tutte le verdure, aggiungi i fagioli precedentemente cotti, le olive, le erbe aromatiche e aggiusta di sale e olio.
Lascia riposare in frigo qualche ora o tutta la notte: ottima se preparata il giorno prima.

cell.: 3495632716 - email: info@chiaradalbellonutrizionista.it

Chiara Dal Bello
nutrizione consapevole