

Insalata di farro e lenticchie

Stagionalità: Tutto l'anno



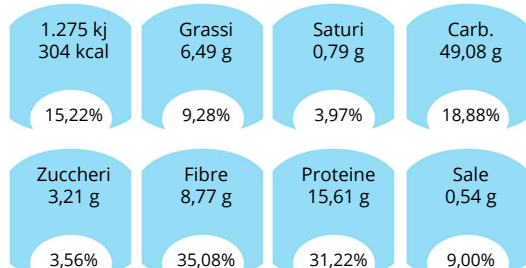
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.000 kj 239 kcal	1.275 kj 304 kcal
Grassi	5,09 g	6,49 g
Di cui acidi grassi saturi	0,62 g	0,79 g
Carboidrati	38,49 g	49,08 g
Di cui zuccheri	2,52 g	3,21 g
Fibre	6,88 g	8,77 g
Proteine	12,24 g	15,61 g
Sale	0,42 g	0,54 g

Fonte: INRAN, IEO, SCHEDA TECNICA

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (8.374 Kj / 2.000 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Farro Biologico	40 g
Lenticchia secca bio e km 0	40 g
Pomodoro Ciliegini bio e km0	30 g
Olio extravergine di Oliva bio e km 0	5 g
Basilico fresco	3 g
Cipolla Dorata bio e km 0	3 g
Sedano Verde fresco bio e km 0	3 g
Carota fresca bio e km 0	3 g
Sale fino	0,5 g
Quantità netta a crudo	127.5 g

Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Farro**, Sedano e prodotti a base di Sedano

Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atterranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in molti anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

N.B.: Si informa che eventuali ingredienti o sostanze che possono provocare allergie o intolleranze vengono evidenziate nella ricetta, sia che siano presenti (parte della preparazione), sia che siano segnalati solo in traccia (contaminazione nel processo industriale o nel processo produttivo).