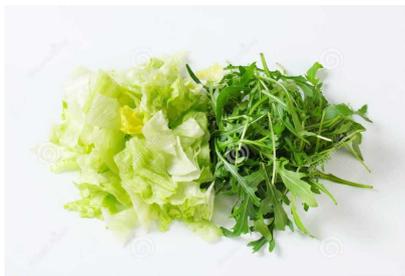


Lattuga, rucola e carote

Stagionalità: Tutto l'anno



Download from Dreamstime.com

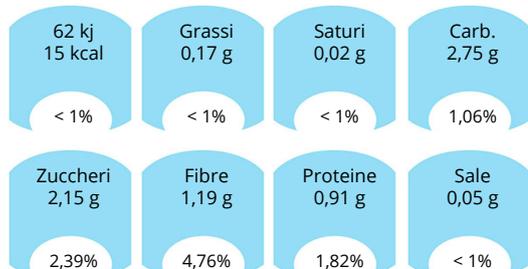
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	77 kj 18 kcal	62 kj 15 kcal
Grassi	0,22 g	0,17 g
Di cui acidi grassi saturi	0,03 g	0,02 g
Carboidrati	3,44 g	2,75 g
Di cui zuccheri	2,69 g	2,15 g
Fibre	1,49 g	1,19 g
Proteine	1,14 g	0,91 g
Sale	0,06 g	0,05 g

Fonte: INRAN, IEO, DIETABIT

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
Lattuga Iceberg	60 g
Carota fresca biologica	10 g
Insalata Rucola	10 g
Quantità netta a crudo	80 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

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).