



Insalata di quinoa e protinella in barattolo



Fino a 15
minuti.



Semplice



Vegetariano



Zubereitung

1. Disporre tutti gli ingredienti a piacere in un barattolo da conserva e versarvi sopra il condimento alla fine.
2. Si può anche preparare la sera prima e conservare in frigorifero.

Zutaten

Per 1 persona:

- 50 g di quinoa (preparare secondo le istruzioni della confezione, salare leggermente e lasciare raffreddare)
- 1/2 melograno
- 1 cuore di lattuga (asciugare bene le foglie in modo che l'insalata rimanga croccante più a lungo)
- 1 confezione dipalline di Protinella GOLDSTEIG
- Condimento allo yogurt composto da 2 cucchiai di yogurt naturale, 1 cucchiaino di olio d'oliva, una spruzzata di succo di limone
- 1 cipollotto tagliato ad anelli
- sale e pepe

