Insalata di cavolo rosso pere e gorgonzola

Difficoltà	**facile**
Tempo di preparazione	**10 min.**
Tempo totale	**20 min.**
Porzione	**4**

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

#monicacucinandoconbimby

Ingredienti

- 350 g di cavolo rosso a pezzi
- 50 g di pera, sbucciata e tagliata in quarti
- 1 mazzetto di coriandolo fresco, le foglioline lavate e asciugate + q.b.
- 30 g di succo di limone, spremuto fresco e filtrato
- 20 g di olio evo
- 5 di sale
- 1 pizzico di pepe nero macinato
- 40 g di gorgonzola (opzionale)

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 2

PER 100 G

Calorie	**80,50 (Kcal)**
Carboidrati	**3,42 g**
Grassi	**6,40 g**
Proteine	**2,94 g**
Fibre	**1,21 g**

PER PORZIONE

Calorie	**99,68 (Kcal)**
Carboidrati	**4,24 g**
Grassi	**7,92 g**
Proteine	**3,64 g**
Fibre	**1,49 g**

Preparazione con bimby

- **Mettere nel boccale il cavolo rosso, la pera, il gorgonzola, il coriandolo, il succo di limone, l'olio di oliva, il sale e il pepe, tritare: 4 sec./vel. 4. Riunire sul fondo con la spatola.**
- **Tritare: 4 sec./vel. 4.**
- **Distribuire nei piatti, guarnire con del coriandolo e servire.**

Preparazione senza bimby

- **Tritare il cavolo rosso e mettere in una ciotola capiente.**
- **Tagliare la pera e il gorgonzola a dadini e mettere nella ciotola insieme al cavolo il coriandolo, il succo di limone, l'olio di oliva, il sale e il pepe, amalgamare tutto insieme.**
- **Distribuire nei piatti, guarnire con del coriandolo e servire.**

seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette

scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com