

LATTUGHINO

INGREDIENTI: lattuga



TABELLA NUTRIZIONALE valori medi per 100g di prodotto

ENERGIA - 63 KJ - 16 Kcal

GRASSI - 0,3 g

DI CUI ACIDI GRASSI SATURI - 0,1 g

CARBOIDRATI - 1,1 g

DI CUI ZUCCHERI - 1,1 g

FIBRE - 1,8 g

PROTEINE - 1,3 g

SALE - 0,02 g

LE SUE PROPRIETÀ

Il LATTUGHINO, grazie al basso contenuto calorico e ai preziosi apporti di acqua, micronutrienti e fibre, non è solo un semplice contorno, ma un alimento sano e leggero.

Considerata una delle più antiche colture della zona mediterranea, oggi ne conosciamo oltre 150 varietà, che si distinguono per sapore, caratteristiche organolettiche e proprietà nutrizionali.

PROVALA COSÌ

condita a piacere, con l'aggiunta di noci, mandorle e frutta secca per un piatto fresco, nutriente e veloce da preparare