



INSALATA ESOTICA

INGREDIENTI

- 1 porzione di ceci
- ½ pomodoro
- ½ cipolla rossa
- Insalata
- Sale rosa dell'Himalaya



PREPARAZIONE

Lavare il pomodoro e tagliarlo a cubetti, tagliare la cipolla a rondelle, tagliare a metà l'avocado e poi tagliarlo a dadini.

Impiattare con la base di insalata e aggiungere tutti gli ingredienti.

SUGGERIMENTO

Si possono sostituire con i ceci anche i fagioli bianchi, il tonno, ed anche la carne se si vuole.