

Insalata Fitness



Ingredienti

300 g di carne di petto di tacchino

150 g di uva

150 g di noci

150 g di formaggio duro

150 g di yogurt Vipiteno bianco intero

Sale

Pepe

Erbe fresche

Verdure varie a piacere, a strisce sottili

Preparazione

Far rosolare la carne su entrambi i lati in una padella per grigliare e poi tagliarla a strisce sottili.

Rosolare le noci in una padella in modo che abbiano un sapore intenso.

Tagliare l'uva a metà e rimuovere i semi, se si desidera.

Sbucciare il formaggio duro con un pela verdure.

Per il condimento, mescolare lo yogurt con sale, pepe, erbe e 1 cucchiaio d'acqua fino a quando è ben amalgamato.

Disporre tutti gli ingredienti a strati in un bicchiere e guarnire con il condimento allo yogurt.

