

Crema spalmabile di lattuga, noci e feta greca

Un insieme di ingredienti irresistibile! La crema spalmabile di lattuga, noci e feta greca è la soluzione per pranzi o cene veloci.



Oggi ti proponiamo la **crema spalmabile di lattuga, noci e feta greca**. Un piatto che contiene sia **verdure** che **proteine**. Ti consigliamo di prepararla per un **gustoso aperitivo**: basta spalmare la crema su una **fettina di pane integrale** o di **segale**. È un abbinamento davvero delizioso, che saprà conquistare i tuoi ospiti!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti
per 1 persona

50 g di lattuga Era Ora Despar

50 g di noci Bio, Logico Despar tritate in granella

1 cucchiaio di feta greca Despar

1/3 di spicchio di aglio

Olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium q.b.

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. Mondare la lattuga, eliminare eventuali foglie esterne rovinate, tagliare il torsolo alla base e lavare le foglie accuratamente. Eliminare l'acqua in eccesso.
2. Tagliare grossolanamente la lattuga e trasferirla in un mixer assieme a tutti gli altri ingredienti (a parte l'olio). Cominciare a frullare aggiungendo l'olio a filo fino a ottenere una crema omogenea dalla consistenza spalmabile.