

Insalata di pollo alla mediterranea, golosa e sana

scritto da Redazione | 26/06/2024



Nelle calde giornate estive, da mangiare a casa oppure in una gita fuori porta, un'insalata fresca è sempre la soluzione perfetta. Se poi è ricca e gustosa, può piacere davvero a tutti

L'**insalata di pollo mediterranea** è veloce da preparare, leggera, ricca di sapori e di colori ma è anche un piatto salutare per le proprietà nutrizionali degli ingredienti. Il **pollo**, infatti, è una **fonte eccellente di proteine magre**, essenziali per la crescita e la riparazione dei tessuti, mentre le **verdure fresche** aggiungono vitamine, minerali e antiossidanti, senza considerare i benefici per il cuore dati dall'[olio d'oliva extra vergine](#), ricco di grassi monoinsaturi.

Se nelle giornate calde avete poca voglia di mettervi ai fornelli e gradite un piatto unico, che sia soddisfacente, questa ricetta dell'**insalata di pollo mediterranea** è da stampare e tenere a portata di mano. Ecco come prepararla!