






## PIADINA

con olio evo

 10 minuti  
 50 minuti  
 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 300 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 150 grammi di acqua
- 30 grammi di olio di oliva extravergine
- 5 grammi di sale da cucina

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unite la farina e l'acqua, poco alla volta, impastando.
- 2° Aggiungete anche l'olio e il sale, continuando ad impastare fino ad ottenere un impasto morbido (ma non appiccicoso).
- 3° Dividete l'impasto in 4 porzioni e formate delle palline.
- 4° Coprite e lasciate riposare per circa 30 minuti.
- 5° Stendete con un mattarello fino ad ottenere dei dischi di spessore massimo 3 mm
- 6° Fate scaldare una padella antiaderente e cuocete le vostre piadine

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (122 g)	% AR
ENERGIA	268 kcal	327 kcal	16 %
PROTEINE	7 g	8 g	17 %
CARBOIDRATI	48 g	59 g	23 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	7 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	8 %
SODIO	408 mg	497 mg	21 %