Cristian Bisonni
Biologo nutrizionista · AA_092642

FRISELLA CON POLPO

1 porzione

INGREDIENTI

- 70 grammi di frisella
- 180 grammi di polpo
- 100 grammi di pomodorini
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine (5 g)
- Sale e pepe qb

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Per prima cosa cucina il polpo in acqua bollente sapendo che 1kg di polpo cuoce per circa 40 minuti. Una volta cotto lascialo freddare completamente all'interno della pentola e della sua acqua di cottura.

2° Una volta freddo taglialo a cubetti (potresti farlo marinare con un pò di succo di limone e prezzemolo riponendolo in frigo all'interno di un contenitore chiuso ermeticamente).

3° Bagna la frisella, taglia i pomodorini (o qualsiasi altro tipo di verdura tu voglia aggiungere) e uniscili al polpo. Componi il tuo piatto e gusta! Ps. puoi usare anche del polpo congelato

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (480 g)	% AR
ENERGIA	88 kcal	423 kcal	21 %
PROTEINE	6 g	28 g	57 %
CARBOIDRATI	13 g	61 g	23 %
ZUCCHERI	2 g	8 g	9 %
LIPIDI	2 g	7 g	11 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	2 g	7 %
SODIO	93 mg	445 mg	19 %