



STICK DI ZUCCA

 1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di zucca gialla
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 15 grammi di pangrattato
- rosmarino qb
- paprika qb
- sale da cucina qb

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare la zucca in stick e unirla in una ciotola con: olio, rosmarino, paprika, sale e pangrattato
- 2° Disporre gli stick di zucca in friggitrice ad aria o in una teglia da forno e cuocerli a 180° per circa 20 minuti (fin quando non risulteranno dorati)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (236 g)	% AR
ENERGIA	83 kcal	196 kcal	10 %
PROTEINE	2 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	9 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	3 g	8 g	9 %
LIPIDI	4 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	360 mg	850 mg	35 %