

## PASTA AL RAGÙ DI CAVOLFIORE

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 150 grammi di cavolfiore
- 100 grammi di passata di Pomodoro
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 1 cucchiaio da tavola [raso] di parmigiano (7 g)
- Qb rosmarino, carota, sedano e cipolla
- Qb sale e pepe
- 80 grammi di pasta di semola integrale

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In un padellino aggiungi carote, sedano, cipolla, rosmarino e olio e fai soffriggere
- 2° Frulla il cavolo e aggiungi al soffritto e cuoci per 10 minuti
- 3° Aggiungi la passata di pomodoro e cuoci per 20/25 minuti
- 4° Condisci la pasta aggiungendo parmigiano e pepe

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (546 g)	% AR
ENERGIA	81 kcal	441 kcal	22 %
PROTEINE	4 g	19 g	39 %
CARBOIDRATI	11 g	62 g	24 %
ZUCCHERI	1 g	7 g	7 %
LIPIDI	2 g	14 g	19 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	16 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	13 g	51 %
SODIO	29 mg	159 mg	7 %