

ZUCCHINE RIPIENE

 20 minuti 50 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di zucchine
- 100 grammi di peperoni
- 1/2 limone bio
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 5 foglie di prezzemolo tritato
- sale marino integrale q.b.
- 50 grammi di ceci, secchi

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Fai appassire il peperone su una piastra o in forno, elimina la buccia e taglialo a piccoli tocchetti.
- 2° Taglia la calotta alle zucchine e svuotala, poi cuocile al vapore fino a renderle leggermente tenere
- 3° Frulla i ceci dopo averli cotti con il peperone arrostito, l'olio, il prezzemolo, il succo di limone e un pizzico di sale e farcisci le zucchine con la crema ottenuta.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (425 g)	% AR
ENERGIA	71 kcal	304 kcal	15 %
PROTEINE	4 g	15 g	30 %
CARBOIDRATI	8 g	36 g	14 %
ZUCCHERI	2 g	11 g	12 %
LIPIDI	3 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	14 g	54 %
SODIO	564 mg	2396 mg	100 %