



SUGO ASPARAGI E PISELLI PER RISOTTO

 10 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di cipolle
- 100 grammi di piselli surgelati
- 150 grammi di asparagi di serra
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Soffriggere la cipolla nell'olio evo ben caldo e poi aggiungere i tocchetti di asparagi e i piselli. Regolare di sale e aggiungere poca acqua per proseguire la cottura. Cuocere finché gli asparagi risultano inteneriti. A piacere può essere spolverato un po' di pepe.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [92 g]	% AR
ENERGIA	76 kcal	70 kcal	3 %
PROTEINE	3 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	5 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	4 g	4 g	4 %
LIPIDI	5 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	3 g	12 %
SODIO	4 mg	4 mg	0 %