



## SUGO DI POMODORO E OLIVE

Per condire la pasta o il riso

 5 minuti 25 minuti 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 50 grammi di cipolle
- 50 grammi di sedano
- 50 grammi di carote
- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido o 400 grammi di passata di pomodoro al basilico
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 40 grammi di olive verdi

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Soffriggere il misto di sedano, carota e cipolla nel cucchiaio di olio evo. Aggiungere i pelati o la passata e le olive. Cuocere a fiamma vivace finché il pomodoro non sarà cotto secondo il proprio gusto.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (150 g)	% AR
ENERGIA	48 kcal	73 kcal	4 %
PROTEINE	3 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	4 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	4 g	4 %
LIPIDI	3 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	6 %
SODIO	27 mg	41 mg	2 %