



BRODO DI FAGIOLI

Per pasta, riso, orzo o crostini

 15 minuti 1 ora 4 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di carote
- 100 grammi di sedano
- 100 grammi di cipolle
- 200 grammi di fagioli, secchi/600g di borlotti in scatola
- 800 grammi di acqua

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare il misto di carota, sedano e cipolla e far brasare con acqua o vino. Aggiungere i fagioli in scatola ben scolati dal liquido oppure i fagioli secchi precedentemente ammollati. Aggiungere acqua e regolare di sale, la quantità di acqua varia in base al tipo di legume scelto (cotto o secco) e in base alla densità desiderata. Il tempo di cottura varia dai 30 minuti alle 3 ore circa in base alla scelta del legume [già cotto o secco].

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [325 g]	% AR
ENERGIA	54 kcal	175 kcal	9 %
PROTEINE	4 g	13 g	26 %
CARBOIDRATI	9 g	30 g	11 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	7 %
LIPIDI	0 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	10 g	40 %
SODIO	21 mg	67 mg	3 %