



BRODO DI CECI

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 ceci, secchi/600 grammi di ceci in scatola
- 1 grammo di aglio, fresco
- 800 grammi di acqua

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare il misto di carota, sedano, aglio e cipolla e far brasare con acqua o vino. Aggiungere i ceci in scatola ben scolati dal liquido oppure i ceci 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	58 kcal	187 kcal	9 %
PROTEINE	4 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	10 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	6 %
LIPIDI	1 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	8 g	33 %
SODIO	21 mg	68 mg	3 %