



SUGO DI VERDURE

Condimento base per pasta o risotti

 10 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di zucchine/melanzane/radicchio
- 100 grammi di cipolla, cruda
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Soffriggere la cipolla e aggiungere la verdura lavata e tagliata a tocchetti. Stufare la verdura e aggiustare di sale e pepe secondo il proprio gusto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (180 g)	% AR
ENERGIA	37 kcal	67 kcal	3 %
PROTEINE	1 g	2 g	5 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	3 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	10 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %