



ORZO, GAMBERI E ZUCCHINE

Piatto unico

 15 minuti

 40 minuti

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di orzo, perlato
- 800 grammi di zucchine
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]
- aglio, fresco
- prezzemolo, fresco
- 600 grammi di gamberetti surgelati

COME PREPARARE LA RICETTA

1º Bollire l'orzo e lasciare da parte. Tritare aglio, prezzemolo e tagliare a tocchetti le zucchine. Saltare le verdure in padella con l'olio evo, una volta cotte mettere da parte. Nella stessa padella cuocere i gamberetti sgusciati. Una volta cotta i gamberetti aggiungere le verdure e l'orzo precedentemente cotti e saltare in padella per 1 minuto. A piacere regolare di sale e pepe ed eventualmente aggiungere altre spezie. Il piatto unico si può raffreddare e consumare anche come piatto freddo o temperatura ambiente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [405 g]	% AR
ENERGIA	78 kcal	318 kcal	16 %
PROTEINE	7 g	28 g	56 %
CARBOIDRATI	9 g	38 g	15 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	29 %
SODIO	128 mg	520 mg	22 %