






CECI SALTATI IN PADELLA

Veloce, digeribile e diverso dal solito!

 5 minuti
 20 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- rosmarino, fresco
- sale da cucina
- pepe nero
- aglio, fresco
- 800 grammi di ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale) 300 grammi di ceci, secchi

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scolare i ceci dal liquido di governo e sciacquare sotto acqua corrente. Schiacciare lo spicchio d'aglio e farlo soffriggere con poco olio. Aggiungere i ceci con rosmarino e sale; cuocere a fiamma media. Lasciare insaporire a fuoco dolce coprendo con un coperchio. Aggiungere poca acqua alla volta se i ceci dovessero risultare troppo duri. Proseguire la cottura fino a completo assorbimento del liquido.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (143 g)	% AR
ENERGIA	205 kcal	294 kcal	15 %
PROTEINE	11 g	15 g	31 %
CARBOIDRATI	26 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	3 %
LIPIDI	6 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	8 g	11 g	46 %
SODIO	38 mg	55 mg	2 %