



ZUCCA AL CARTOCCIO

veloce da preparare, ottimo anche freddo! Si può utilizzare anche come base per preparare altri piatti, sugo o ripieno per tortelli.

 5 minuti 1 ora 5 porzioni

INGREDIENTI

- 1 zucca di dimensioni medie (preferibilmente varietà violina liscia/butternut)
- 1 grammo di rosmarino, fresco
- 1 grammo di salvia, fresca
- 1 grammo di aglio, fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lavare bene la zucca e togliere ogni residuo di terra e asciugala. La varietà butternut o violina liscia è la migliore per questo scopo ma se preferisci un gusto più deciso puoi scegliere la tua varietà di zucca preferita (delica e mantovana le più gustose). Taglia la zucca a metà e scava con un cucchiaino per togliere i semi interni. A seconda della grandezza della zucca taglia 8-10 fette con la buccia. Su di ogni fetta di zucca adagia qualche ago di rosmarino, 1 foglia di salvia e poco aglio tritato (a piacere). Avvolgi ogni fetta di zucca così aromatizzata con un foglio di carta d'alluminio e crea il cartoccio. Cuoci in forno statico a 180-200°C per 50 minuti circa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [200 g]	% AR
ENERGIA	19 kcal	37 kcal	2 %
PROTEINE	1 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	4 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	6 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %