



SUGO DI VERDURE E SPECK

Condimento base per pasta o risotti

 10 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di verdura a scelta, fresca
- 100 grammi di cipolla, cruda
- 100 grammi di speck sgrassato
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Soffriggere la cipolla e aggiungere la verdura lavata e tagliata a tocchetti. Cuocere la verdura e aggiustare di sale e pepe secondo il proprio gusto. Aggiungere lo speck tagliato a cubetti e cuocere solo leggermente, se cotto troppo lo speck diventa duro. Lo speck può essere sostituito con prosciutto cotto o crudo senza grasso.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [178 g]	% AR
ENERGIA	68 kcal	120 kcal	6 %
PROTEINE	5 g	9 g	18 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	4 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	220 mg	392 mg	16 %