



INVOLTINI DI VERDURE

Perfetti come aperitivi, o come accompagnamento a riso per un piatto unico alternativo Ricetta di Anna P.

 10 minuti 30 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di verdure grigliate (melanzane, zucchine, peperoni)
- 2 vaschette di philadelphia Protein/Light/Alla Greca (350 g)
- q.b. di origano, secco macinato
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1º Lavare e affettare le verdure e prepararle per la cottura alla griglia. Consiglio di affettarle non troppo spesse per agevolare il confezionamento dell'involtino. Cuocere le verdure evitando di bruciarle. Una volta cotte lasciarle raffreddare e condire con olio sale e origano. Spalmare il philadelphia sulla verdura e confezionare un involtino, chiudere con uno stuzzicadenti. L'origano può essere sostituito con altra erba aromatica o spezia. Se non si ha voglia di grigliare le verdure si possono utilizzare verdure grigliate (non condite) surgelate. Consiglio di lasciarle scongelare e ripassarle in padella per ammorbidirle, procedere poi con gli altri passaggi della ricetta.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (342 g)	% AR
ENERGIA	53 kcal	180 kcal	9 %
PROTEINE	3 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	5 g	17 g	7 %
ZUCCHERI	4 g	12 g	14 %
LIPIDI	2 g	7 g	11 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	9 %
SODIO	22 mg	75 mg	3 %