



CURRY DI VERDURE, CECI E RISO

Piatto unico vegano e gustosissimo!

 15 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 240 grammi di riso, brillato
- 200 grammi di ceci in scatola
- 200 grammi di zucca gialla
- 100 grammi di cipolle
- 200 grammi di carote
- 200 grammi di fagiolini
- 200 grammi di patate
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]
- 1 cucchiaino da tè [raso] di sale da cucina [6 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare a tocchetti di circa 1 cm le verdure e stufare in poca acqua e olio. Quasi al termine della cottura aggiungere il sale e il curry, lasciar riposare. Bollire il riso in acqua poco salata. Una volta scolato il riso comporre il piatto servendo il curry di verdure sul letto di riso bollito. A piacere il curry può essere sostituito con la sola curcuma e il riso può essere sostituito da altro cereale in chicco (orzo, farro...).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [341 g]	% AR
ENERGIA	108 kcal	370 kcal	18 %
PROTEINE	3 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	22 g	73 g	28 %
ZUCCHERI	3 g	9 g	10 %
LIPIDI	2 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	9 g	37 %
SODIO	239 mg	816 mg	34 %