



SUGO DI CAVOLFIORE

Ottimo abbinato alla pasta corta! Ricetta di Angela A. P.

 5 minuti
 30 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di cavolfiore
- 5 grammi di aglio, fresco
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (27 g)
- 4 pomodorini maturi
- 5 grammi di prezzemolo, fresco (facoltativo)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lavare e pulire il cavolfiore. Stufare con olio, aglio e pomodorini aggiungendo anche un po di acqua. A parte bollire la pasta e a metà cottura tirarla su e farla finire la cottura nel cavolfiore regolare di sale. Quando si versa nel piatto spolverare con parmigiano (facoltativo) e se si gradisce un po di prezzemolo tritato

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (285 g)	% AR
ENERGIA	45 kcal	128 kcal	6 %
PROTEINE	3 g	8 g	17 %
CARBOIDRATI	3 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	3 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	25 %
SODIO	8 mg	22 mg	1 %