



PESTO DI CAVOLO NERO

Ricetta di Erica V.

 10 minuti 30 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di cavolo nero
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

1° In una pentola capiente portare a bollore abbondante acqua salata. Tagliare a grossi pezzi le foglie di cavolo nero e buttarle nell'acqua bollente assieme alla pasta. Dopo 10-15 minuti (a seconda del tempo di cottura della pasta) scolare il cavolo nero cotto e frullare nel mixer con l'olio, sale e pepe. Ottimo se abbinato a parmigiano o pecorino grattugiato. Se si desidera un composto più cremoso e meno croccante iniziare la cottura del cavolo nero prima della pasta (il tempo lo si regola in base alla consistenza che si vuole ottenere).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (110 g)	% AR
ENERGIA	95 kcal	105 kcal	5 %
PROTEINE	3 g	3 g	7 %
CARBOIDRATI	2 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	2 %
LIPIDI	8 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	3 g	13 %
SODIO	543 mg	598 mg	25 %