



SCAROLA CON FAGIOLI/BROCCOLI BARESI CON FAGIOLI

Delizia partenopea Ricetta di Angela A.

 15 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di scarola oppure 800 grammi di broccoli baresi
- 200 grammi di fagioli borlotti lessati
- 150 grammi di cipolle
- aglio fresco, 1 spicchio
- 6 pomodorini
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 10 grammi di sedano

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere a rosolare in un tegame l'olio con la cipolla, aglio, sedano e pomodorini e fare appassire. Aggiungere la scarola oppure i broccoli baresi lavati bene e sgocciolati e far cuocere per 15 minuti, poi aggiungere i fagioli con un po' di acqua di cottura. Se si gradisce un po' di peperoncino, si può usare. Lasciare cuocere ancora un po' e buon appetito

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (310 g)	% AR
ENERGIA	41 kcal	128 kcal	6 %
PROTEINE	2 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	5 g	14 g	5 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	28 %
SODIO	57 mg	178 mg	7 %