



SUGO DI FUNGHI E SPECK PER RISOTTO

 10 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di speck
- 400 grammi di funghi freschi o surgelati
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire i funghi e tagliarli a tocchetti, in una padella scaldare l'olio e far imbiondire lo spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungere i funghi e regolare con poco sale. Finché cuociono i funghi tagliare lo speck a listarelle e aggiungere ai funghi solo quando questi sono a fine cottura.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [130 g]	% AR
ENERGIA	90 kcal	117 kcal	6 %
PROTEINE	7 g	9 g	19 %
CARBOIDRATI	2 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	6 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	303 mg	394 mg	16 %