



PISELLI AL TEGAME

 5 minuti 20 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di piselli surgelati o 600 grammi di piselli in scatola, sgocciolati
- 100 grammi di cipolle
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- sale e pepe q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare finemente la cipolla. Soffriggere fino ad imbiondirla nell'olio caldo. Aggiungere i piselli e regolare di sale. Cuocere per 10 minuti circa fino a che i piselli non risultino teneri. Aggiungere poca acqua se necessario. Regolare di pepe se di vostro gusto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [178 g]	% AR
ENERGIA	62 kcal	110 kcal	5 %
PROTEINE	5 g	9 g	18 %
CARBOIDRATI	7 g	12 g	5 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	7 %
LIPIDI	2 g	3 g	5 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	8 g	13 g	54 %
SODIO	187 mg	333 mg	14 %