



PISELLI AL PROSCIUTTO

 5 minuti 20 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

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

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare finemente la cipolla. Soffriggere fino ad imbiondirla nell'olio caldo. Finché la cipolla cuoce tagliare il prosciutto a cubetti. Aggiungere i piselli e il prosciutto 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 [203 g]	% AR
ENERGIA	70 kcal	143 kcal	7 %
PROTEINE	7 g	14 g	29 %
CARBOIDRATI	6 g	12 g	5 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	7 %
LIPIDI	2 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	7 g	13 g	54 %
SODIO	254 mg	514 mg	21 %