



FAGIOLINI IN UMIDO

 5 minuti 30 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di fagiolini/taccole
- 100 grammi di cipolle
- 50 grammi di pomodoro, concentrato (sostanza secca 25%)
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- q.b. di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Affettare finemente la cipolla e soffriggerla nell'olio evo. Aggiungere i fagiolini, il concentrato di pomodoro e 1 bicchiere d'acqua. Regolare di sale e cuocere per 20 minuti circa finché il fondo di cottura non si sarà ristretto. Ottimo sia caldo che tiepido. Per la realizzazione della ricetta si possono usare fagiolini freschi oppure surgelati. Nel caso in cui si vogliono utilizzare i fagiolini in scatola il tempo di cottura sarà di 5-7 minuti e l'acqua impiegata dovrà essere ridotta a mezzo bicchiere.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (293 g)	% AR
ENERGIA	35 kcal	103 kcal	5 %
PROTEINE	2 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	3 g	9 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	9 g	11 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	8 g	31 %
SODIO	111 mg	324 mg	13 %