



BROCCOLI E PESCE SPADA

Base per pasta o riso Ricetta di Cinzia M.

 20 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di cavolo broccolo verde ramoso
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 1 spicchio di aglio, fresco
- 200 grammi di pesce spada

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lavare e pulire i broccoli. Sbollentare nella stessa acqua che servirà per cuocere la pasta. In un tegame versare l'olio e soffriggere lievemente l'aglio. Una volta tolto l'aglio aggiungere il pesce spada tagliato a tocchetti e proseguire la cottura. Una volta cotti i broccoli scolarli dall'acqua di cottura e aggiungerli al fondo di pescespada, lasciare insaporire e regolare di sale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [256 g]	% AR
ENERGIA	56 kcal	143 kcal	7 %
PROTEINE	6 g	15 g	31 %
CARBOIDRATI	2 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	5 %
LIPIDI	3 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	25 %
SODIO	27 mg	69 mg	3 %