



SUGO ALLE VONGOLE

 10 minuti 20 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 130 grammi di vongole in scatola, al naturale [1 vasetto] o 250 grammi di vongola surgelata
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [27 g]
- 2 spicchi d'aglio, fresco
- q.b. prezzemolo, fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritare finemente l'aglio. Scaldare i 2 cucchiaini di olio in una padella dal fondo largo e soffriggere leggermente l'aglio. Scolare dalla salamoia le vongole già cotte. Aggiungere le vongole e lasciare insaporire qualche istante, oppure, se si dovessero utilizzare quelle surgelate cuocerle qualche minuto. Tritare il prezzemolo e aggiungere alla fine.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [55 g]	% AR
ENERGIA	193 kcal	106 kcal	5 %
PROTEINE	13 g	7 g	15 %
CARBOIDRATI	3 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	3 g	2 g	2 %
LIPIDI	14 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	65 mg	36 mg	1 %