



SUGO DI POMODORO E FUNGHI

Per condire la pasta o il riso

 5 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 400 grammi di funghi freschi o al naturale in scatola
- 1 spicchio di aglio, fresco
- sale, pepe e prezzemolo q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Soffriggere nell'olio lo spicchio di aglio e aggiungere i funghi tagliati a fettine (vanno bene sia freschi che conservati al naturale), regolare di sale e pepe. Aggiungere i pelati o la passata di pomodoro e proseguire la cottura fino a che il sugo non si sarà asciugato secondo il proprio gusto. Spolverizzare con poco prezzemolo tritato (opzionale).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (205 g)	% AR
ENERGIA	43 kcal	88 kcal	4 %
PROTEINE	2 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	3 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	7 %
LIPIDI	3 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	13 %
SODIO	174 mg	357 mg	15 %