



ORZO, GAMBERI E ZUCCHINE PORZIONE ABBONDANTE

Piatto unico

 15 minuti 40 minuti 4.2 porzioni

INGREDIENTI

- 280 grammi di orzo, perlato
- 1000 grammi di zucchine
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]
- aglio, fresco
- prezzemolo, fresco
- 600 grammi di gamberetti surgelati

COME PREPARARE LA RICETTA

1º Bollire l'orzo e lasciare da parte. Tritare aglio, prezzemolo e tagliare a tocchetti le zucchine. Saltare le verdure in padella con l'olio evo, una volta cotte mettere da parte. Nella stessa padella cuocere ii gamberetti sgusciati. Una volta cotta i gamberetti aggiungere le verdure e l'orzo precedentemente cotti e saltare in padella per 1 minuto. A piacere regolare di sale e pepe ed eventualmente aggiungere altre spezie. Il piatto unico si può raffreddare e consumare anche come piatto freddo o temperatura ambiente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [450 g]	% AR
ENERGIA	81 kcal	367 kcal	18 %
PROTEINE	7 g	29 g	59 %
CARBOIDRATI	11 g	50 g	19 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 g	37 %
SODIO	110 mg	493 mg	21 %