



PIADINA INTEGRALE

 15 minuti 30 minuti 6 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di farina di frumento, integrale
- 1 bicchiere piccolo di acqua (125 g)
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 1 cucchiaino da tè (raso) di sale da cucina (6 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Versare in una ciotola la farina, aggiungere il sale poi l'acqua e l'olio. Lavorare l'impasto fino ad ottenere un impasto liscio. Dividere il composto in 6 palline e dare loro la forma di piadine aiutandosi con il mattarello. Cuocere le piadine in una padella ben calda 1 minuto per lato. Volendo si può utilizzare metà farina integrale e metà farina tipo 0.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (66 g) | % AR |
|------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA | 242 kcal | 160 kcal | 8 % |
| PROTEINE | 7 g | 5 g | 10 % |
| CARBOIDRATI | 43 g | 28 g | 11 % |
| ZUCCHERI | 1 g | 1 g | 1 % |
| LIPIDI | 6 g | 4 g | 5 % |
| GRASSI SATURI | 1 g | 1 g | 3 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 6 g | 4 g | 16 % |
| SODIO | 593 mg | 392 mg | 16 % |