



PIADINA INTEGRALE

 15 minuti 30 minuti 6 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di farina di frumento, integrale
- 1 bicchiere piccolo di acqua (125 g)
- 2 cucchiai 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 %