



SUGO PROSCIUTTO E PISELLI

Sugo per pasta o risotto

 10 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di cipolle
- 100 grammi di piselli surgelati o 100 grammi di piselli in scatola
- 100 grammi di prosciutto cotto, senza grasso visibile
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritare finemente la cipolla e soffriggerla nell'olio evo, aggiungere i piselli e regolare di sale. Aggiungere il prosciutto tagliato a dadini e ripassare in padella per qualche minuto fino al grado di cottura desiderata.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [80 g]	% AR
ENERGIA	118 kcal	94 kcal	5 %
PROTEINE	9 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	4 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	3 g	2 g	3 %
LIPIDI	7 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	10 %
SODIO	280 mg	223 mg	9 %