






INVOLTINI DI ASPARAGI E SPECK

un aperitivo sfizioso e secondo piatto goloso ;)

 20 minuti
 45 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di asparagi di serra
- 200 grammi di speck, tagliato sottile
- 4 cucchiaini da tavola (colmi) di parmigiano (40 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pulire gli asparagi ed eliminare la parte del gambo dura e legnosa. Cuocere gli asparagi a vapore per circa 5 minuti e lasciar raffreddare. Una volta raffreddati creare dei piccoli mazzi composti da 2-3 asparagi circa (dipende dalla loro calibro) e avvolgerli in 1-2 fette di speck; si dovranno ottenere degli involtini. Una volta terminato di comporre gli involtini spolverizzare con il parmigiano grattugiato e infornare in forno caldo a 160°C per 10 minuti circa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (310 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 81 kcal | 251 kcal | 13 % |
| PROTEINE | 8 g | 25 g | 50 % |
| CARBOIDRATI | 3 g | 8 g | 3 % |
| ZUCCHERI | 3 g | 8 g | 9 % |
| LIPIDI | 4 g | 14 g | 19 % |
| GRASSI SATURI | 2 g | 5 g | 24 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 2 g | 5 g | 21 % |
| SODIO | 270 mg | 836 mg | 35 % |