



## 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

<sup>10</sup> 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 %