



INVOLTINI DI RADICCHIO E PANCETTA

un aperitivo sfizioso e secondo piatto goloso ;)

 20 minuti 45 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di radicchio trevigiano tardivo
- 200 grammi di pancetta tesa
- 4 cucchiaini da tavola (colmi) di parmigiano (40 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire il radicchio e tagliarlo a spicchi non troppo grossi. Avvolgere attorno ad ogni spicchio di radicchio 1-2 fette di pancetta tesa, si dovranno confezionare degli involtini. Una volta terminato di comporre gli involtini spolverizzare con il parmigiano grattugiato e infornare in forno caldo a 180°C per 20 minuti circa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (310 g)	% AR
ENERGIA	77 kcal	238 kcal	12 %
PROTEINE	6 g	17 g	35 %
CARBOIDRATI	1 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	4 %
LIPIDI	6 g	17 g	24 %
GRASSI SATURI	2 g	7 g	34 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	30 %
SODIO	187 mg	581 mg	24 %