



SUGO DI FAGIOLINI, POMODORI E BASILICO

ottima per pasta lunga, ricetta di Angela A.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di fagiolini
- 250 grammi di pomodori maturi
- q.b. di basilico, fresco
- q.b. di aglio, fresco
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire i fagiolini e lessarli. Tagliare i pomodori maturi a pezzetti. Scaldare l'olio con aglio e il basilico fresco. Aggiungere i pomodori, lasciare insaporire e poi aggiungere i fagiolini. Lasciare insaporire e aggiungere la pasta scolata al dente. Servire con spolverata di parmigiano.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (196 g)	% AR
ENERGIA	39 kcal	77 kcal	4 %
PROTEINE	2 g	3 g	7 %
CARBOIDRATI	3 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	6 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	17 %
SODIO	3 mg	7 mg	0 %