



## ZUCCHINE, FETA E PESTO

Base per piatto unico

 5 minuti 30 minuti 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 800 grammi di zucchini
- 200 grammi di feta
- 50 grammi di pesto, verde

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare a tocchetti le zucchini e arrostirle al forno con poco sale, in alternativa si possono brasare in padella con acqua o vino bianco. Tagliare a tocchetti la feta, aggiungere le zucchini raffreddate e il pesto. Amalgamare bene con pasta, riso o altro cereale secondo il proprio gusto.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [262 g]	% AR
ENERGIA	77 kcal	201 kcal	10 %
PROTEINE	4 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	4 %
LIPIDI	6 g	16 g	22 %
GRASSI SATURI	3 g	8 g	40 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	326 mg	853 mg	36 %