



SUGO DI MELANZANE E POMODORINI

Perfetto con la pasta e ottimo con una spolverata di ricotta salata!

 30 minuti

 30 minuti

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di melanzane
- 200 grammi di pomodori maturi
- qb di aglio, fresco
- qb di basilico, fresco
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scaldare l'olio in una padella dal fondo largo. Schiacciare l'aglio e farlo imbiondire nell'olio. Tagliare a cubetti le melanzane e farle saltare in padella. Tagliare i pomodorini a quarti e farli cuocere con le melanzane solo quando queste sono quasi del tutto cotte. Togliere l'aglio e aggiungere basilico secondo il proprio gusto. Regolare di sale. A piacere può essere aggiunto del peperoncino.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (205 g)	% AR
ENERGIA	35 kcal	73 kcal	4 %
PROTEINE	1 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	3 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	6 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	17 %
SODIO	21 mg	42 mg	2 %