



SUGO DI COZZE

base per pasta o riso

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido
- 500g di cozze fresche
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]
- 1 spicchio grande di aglio, fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

1° In una padella dal fondo largo scaldare l'olio e aggiungere l'aglio tritato finemente. Aggiungere i pomodori pelati tritati grossolanamente e cuocere per qualche minuto. Aggiungere le cozze e coprire con un coperchio. Quando le cozze saranno tutte aperte il sugo sarà pronto. Tutte le cozze non aperte saranno da scartare. Non aggiungere sale alla ricetta!

2° In una padella dal fondo largo scaldare l'olio e aggiungere

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [155 g]	% AR
ENERGIA	67 kcal	103 kcal	5 %
PROTEINE	5 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	3 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	4 %
LIPIDI	4 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	100 mg	154 mg	6 %