



SUGO ALL'ARRABBIATA

Perfetto per la pasta!

 20 minuti 20 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- qb di aglio, fresco
- qb di prezzemolo, fresco
- qb di peperoncini piccanti

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Scaldare l'olio in una padella dal fondo largo. Schiacciare l'aglio e farlo imbiondire nell'olio. Tagliare grossolanamente i pelati farli saltare della padella con l'olio e l'aglio. Togliere l'aglio e, a cottura quasi ultimata, aggiungere peperoncino e prezzemolo secondo il proprio gusto. Regolare di sale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (106 g)	% AR
ENERGIA	58 kcal	62 kcal	3 %
PROTEINE	1 g	1 g	2 %
CARBOIDRATI	3 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	3 g	3 g	3 %
LIPIDI	5 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	9 mg	9 mg	0 %