



SUGO RADICCHIO PER RISOTTO

 5 minuti 15 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]
- 200 grammi di cipolla, cruda
- 300 grammi di radicchio rosso

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare finemente la cipolla e metterla da parte. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente. Aggiungere la cipolla e proseguire la cottura finché non sarà imbiondita. Aggiungere il radicchio tagliato a pezzetti e proseguire fino al termine della cottura. Regolare di sale e proseguire la cottura del risotto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [130 g]	% AR
ENERGIA	54 kcal	70 kcal	3 %
PROTEINE	1 g	2 g	3 %
CARBOIDRATI	4 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	4 g	5 g	5 %
LIPIDI	4 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	13 %
SODIO	6 mg	7 mg	0 %