



FUNGHI TRIFOLATI

 15 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di funghi prataioli, coltivati freschi o surgelati
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- aglio fresco
- prezzemolo fresco
- sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

1° In una padella scaldare l'olio. Schiacciare 2 spicchi d'aglio e farli soffriggere per profumare l'olio. Aggiungere i funghi surgelati oppure i funghi freschi precedentemente puliti e tagliati a tocchetti. Regolare di sale e cuocere a fiamma non troppo vivace per 20 minuti fino a che l'acqua di vegetazione non sarà evaporata per la maggior parte, i funghi non devono risultare secchi ma sempre umidi. A cottura ultimata regolare di pepe e prezzemolo secondo il proprio gusto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (255 g)	% AR
ENERGIA	35 kcal	90 kcal	5 %
PROTEINE	2 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	2 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	3 %
LIPIDI	2 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	17 %
SODIO	43 mg	111 mg	5 %