






SUGO DI POMODORO

Per condire la pasta o il riso

 5 minuti
 25 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 50 grammi di cipolle
- 50 grammi di sedano
- 50 grammi di carote
- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido o 400 grammi di passata di pomodoro al basilico
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Soffriggere il misto di sedano, carota e cipolla nel cucchiaio di olio evo. Aggiungere i pelati o la passata e regolare di sale. Cuocere a fiamma vivace finché il pomodoro non sarà cotto secondo il proprio gusto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (140 g)	% AR
ENERGIA	42 kcal	59 kcal	3 %
PROTEINE	4 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	4 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	4 g	4 %
LIPIDI	2 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	25 mg	35 mg	1 %