






SUGO DI ZUCCA E PANCETTA PER RISOTTO

Ideale per risotti

 10 minuti
 25 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di zucca gialla
- 100 grammi di cipolle
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 100 grammi di pancetta affumicata

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare a cubetti la pancetta e farla soffriggere nell'olio caldo. Quando la pancetta avrà colato il suo grasso aggiungere la cipolla tritata finemente e farla soffriggere. Tagliare la zucca a tocchetti e rosolare nel soffritto. Aggiungere poca acqua e cuocere finché la zucca non risulti ben morbida. Dal momento che viene impiegato l'olio NON si deve aggiungere burro per la mantecatura del risotto. Al posto della pancetta può essere utilizzato dello speck.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (177 g)	% AR
ENERGIA	67 kcal	119 kcal	6 %
PROTEINE	3 g	6 g	11 %
CARBOIDRATI	3 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	5 %
LIPIDI	5 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	180 mg	319 mg	13 %