



## 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)
- 80 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 (173 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 61 kcal   | 105 kcal             | 5 %  |
| PROTEINE         | 3 g       | 5 g                  | 10 % |
| CARBOIDRATI      | 3 g       | 6 g                  | 2 %  |
| ZUCCHERI         | 3 g       | 5 g                  | 5 %  |
| LIPIDI           | 4 g       | 7 g                  | 10 % |
| GRASSI SATURI    | 1 g       | 2 g                  | 10 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g       | 1 g                  | 4 %  |
| SODIO            | 148 mg    | 257 mg               | 11 % |