



SUGO GAMBERI E ZUCCHINE

Da il meglio di sé con il riso!

 10 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di zucchini
- 200 grammi di gamberetti (freschi o congelati) puliti
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 1 spicchio di aglio, fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Schiacciare lo spicchi di aglio e farlo imbiondire nell'olio caldo. Tagliare a tocchetti le zucchini e farle saltare nell'olio aromatizzato fino a metà cottura circa, regolare di sale. Aggiungere i gamberi e proseguire la cottura per altri 5-10 minuti fino a che non risulteranno cotto del tutto. Regolare di sale ed eventualmente di pepe. Il condimento è pronto per essere servito con del riso o della pasta.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [255 g]	% AR
ENERGIA	39 kcal	99 kcal	5 %
PROTEINE	4 g	9 g	19 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	5 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	10 %
SODIO	29 mg	75 mg	3 %