



SUGO DI POMODORO E PISELLI

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di piselli surgelati o 200 grammi di piselli in scatola, sgocciolati
- 500 grammi di pomodori maturi
- q.b. di basilico, fresco
- q.b. di aglio, fresco
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare i pomodori maturi a pezzetti. Scaldare l'olio con aglio e il basilico fresco. Aggiungere i pomodori, lasciare insaporire e poi aggiungere i piselli. Lasciare insaporire e aggiungere la pasta scolata al dente. Servire con spolverata di parmigiano.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (184 g)	% AR
ENERGIA	51 kcal	94 kcal	5 %
PROTEINE	2 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	4 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	7 %
LIPIDI	3 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	6 g	23 %
SODIO	46 mg	85 mg	4 %