



SCHIACCIATA DI VERDURE

Con la farina di ceci diventa un vero secondo piatto!

 15 minuti 50 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di carote
- 400 grammi di zucchine
- 1 unità piccola di patate (100 g)
- 100 grammi di farina di ceci o 100 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Sbucciare le carote e la patata, lavare le zucchine. Grattugiarle e aggiungere la farina di ceci (o di frumento), 1 cucchiaino di olio e regolare di sale. Ungere una teglia del diametro di di 22-24cm con il cucchiaino di olio rimanente e disporre il composto formando un sorta di schiacciata. Cuocere in forno ventilato a 180°C per 20 minuti e altri 5 minuti in modalità grill.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (509 g)	% AR
ENERGIA	75 kcal	381 kcal	19 %
PROTEINE	3 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	12 g	60 g	23 %
ZUCCHERI	4 g	19 g	21 %
LIPIDI	2 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	14 g	55 %
SODIO	39 mg	198 mg	8 %