



ZUCCHINE ALLA PAMIGIANA

 30 minuti 1 ora e 30 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1600 grammi di zucchine
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
- 12 cucchiaini da tavola (colmi) di parmigiano (120 g)
- 400 grammi di pomodori maturi
- 400 grammi di passata di pomodoro al basilico

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lavare e tagliare le zucchine a fette non troppo sottili. Grigliare le zucchine e metterle da parte, condirle con i 2 cucchiaini di olio evo sale e origano a piacere (non troppo sale!). Preparare una teglia da forno con fondo antiaderente o foderata di carta da forno e iniziare a fare degli strati della parmigiana secondo l'ordine: -prima le zucchine -passata di pomodoro -spolverata di parmigiano finché non si terminano gli ingredienti. L'ultimo strato sarà quello composto dai pomodori maturi tagliati a fette conditi con i 2 cucchiaini di olio rimasti sale e origano. Infornare in forno caldo a 180°C per 30 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (639 g)	% AR
ENERGIA	47 kcal	297 kcal	15 %
PROTEINE	4 g	24 g	48 %
CARBOIDRATI	2 g	14 g	5 %
ZUCCHERI	1 g	9 g	10 %
LIPIDI	3 g	18 g	26 %
GRASSI SATURI	1 g	7 g	35 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 g	24 %
SODIO	28 mg	177 mg	7 %