



SUGO SALMONE E ZUCCHINE

 10 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di zucchine
- 100 grammi di salmone affumicato
- 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 zucchine e farle saltare nell'olio aromatizzato fino a metà cottura circa, regolare di sale. Aggiungere il salmone spezzettato 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 (230 g)	% AR
ENERGIA	43 kcal	99 kcal	5 %
PROTEINE	4 g	9 g	18 %
CARBOIDRATI	1 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	10 %
SODIO	205 mg	472 mg	20 %