



## FINOCCHIO CON PROSCIUTTO E SCAMORZA

20 minuti  
1 ora  
4 porzioni

### INGREDIENTI

- 2000 grammi di finocchio
- 400 grammi di prosciutto cotto, senza grasso visibile
- 200 grammi di scamorza affumicata tagliata a fette sottili
- qb di sale da cucina

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pulire i finocchi e tagliarli in ottavi, cuocerli a vapore per 4 minuti. Salare leggermente i finocchi lessati. Disporre su di una teglia carta da forno e iniziare a comporre uno strato di finocchi, uno di prosciutto cotto e uno di scamorza. Proseguire fino a terminare gli ingredienti, lo stato finale dovrebbe risultare essere quello della scamorza. Cuocere per 20 minuti a 180°C a forno ventilato nella parte bassa e per 15 minuti nella parte alta.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (650 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 53 kcal   | 342 kcal             | 17 % |
| PROTEINE         | 6 g       | 41 g                 | 81 % |
| CARBOIDRATI      | 1 g       | 7 g                  | 3 %  |
| ZUCCHERI         | 1 g       | 7 g                  | 7 %  |
| LIPIDI           | 3 g       | 17 g                 | 25 % |
| GRASSI SATURI    | 1 g       | 9 g                  | 45 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 2 g       | 11 g                 | 44 % |
| SODIO            | 289 mg    | 1879 mg              | 78 % |