



VERDURE GRATINATE

 20 minuti 1 ora 4 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di zucchine
- 250 grammi di peperoni dolci
- 250 grammi di cipolle
- 250 grammi di melanzane
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 20 grammi di pane grattugiato
- q.b. di origano, secco macinato e sale

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare le verdure a tocchetti e le cipolle a fette spesse di circa 1 cm. Disporre le verdure così tagliate in una teglia larga in modo uniforme. Salare leggermente le verdure e spolverarle con il pane grattugiato e l'origano. Versare l'olio a filo e cuocere in forno ventilato per 40 minuti a 180°C. Possiamo sostituire le verdure indicate in ricetta anche con pomodorini tagliati a metà, carote a rondelle, finocchio a tocchetti...

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (260 g)	% AR
ENERGIA	41 kcal	106 kcal	5 %
PROTEINE	1 g	3 g	7 %
CARBOIDRATI	5 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	3 g	9 g	10 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	18 %
SODIO	24 mg	62 mg	3 %