nutrium

Elisa Benini
Dietista · 00000003

BRUSCHETTE CON POMODORI

Pranzo estivo veloce veloce ;)

10 minuti
10 minuti
4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di pomodori maturi
- 4 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
- 400 grammi di pane comune
- q.b. di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare i pomodori a pezzi e condirli con olio e sale. Lasciarle ammorbidire e che facciano il loro sughetto. Tostare leggermente il pane da bruschetta e, se piace, strofinare con aglio crudo. Adagiare le bruschette in una teglia e condire con il pomodoro che abbiamo preparato prima. Condire bene le bruschette con il sugo rilasciato dai pomodori. A piacere si può guarnire con origano essiccato o basilico.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (359 g)	% AR
ENERGIA	103 kcal	370 kcal	19 %
PROTEINE	3 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	16 g	58 g	22 %
ZUCCHERI	2 g	9 g	10 %
LIPIDI	3 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	5 g	19 %
SODIO	221 mg	793 mg	33 %