



VERDURE GRATINATE PORZIONE MEDIA

 20 minuti
 1 ora
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di zucchine
- 200 grammi di peperoni dolci
- 200 grammi di cipolle
- 200 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 (210 g)	% AR
ENERGIA	46 kcal	96 kcal	5 %
PROTEINE	1 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	5 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	7 g	8 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	15 %
SODIO	27 mg	58 mg	2 %