






FUNGHI TRIFOLATI PORZIONE MEDIA

 15 minuti
 40 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di funghi prataioli, coltivati
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- aglio fresco
- prezzemolo fresco
- sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una padella scaldare l'olio. Schiacciare 2 spicchi d'aglio e farli soffriggere per profumare l'olio. Aggiungere i funghi surgelati oppure i funghi freschi precedentemente puliti e tagliati a tocchetti. Regolare di sale e cuocere a fiamma non troppo vivace per 20 minuti fino a che l'acqua di vegetazione non sarà evaporata per la maggior parte, i funghi non devono risultare secchi ma sempre umidi. A cottura ultimata regolare di pepe e prezzemolo secondo il proprio gusto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (205 g)	% AR
ENERGIA	39 kcal	80 kcal	4 %
PROTEINE	2 g	5 g	9 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	14 %
SODIO	53 mg	108 mg	5 %