



ZUCCA AL FORNO PORZIONE MEDIA

veloce da preparare, ottimo anche freddo! Si può utilizzare anche come base per preparare altri piatti, sugo o ripieno per tortelli.

 5 minuti

 1 ora

 5 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di zucca gialla
- q.b. di rosmarino, fresco
- q.b. di salvia, fresca
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lavare bene la zucca e togliere ogni residuo di terra e asciugala. La varietà butternut o violina liscia è la migliore per questo scopo ma se preferisci un gusto più deciso puoi scegliere la tua varietà di zucca preferita (delica e mantovana le più gustose). Taglia la zucca a metà e scava con un cucchiaino per togliere i semi interni. A seconda della grandezza della zucca taglia 8-10 fette con la buccia. Su di ogni fetta di zucca adagia qualche ago di rosmarino, 1 foglia di salvia. Condisci con 2 cucchiaini di olio. Cuoci in forno ventilato a 180°C per 1 ora circa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (204 g)	% AR
ENERGIA	34 kcal	70 kcal	3 %
PROTEINE	1 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	3 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	6 %
LIPIDI	2 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %