



FAGIOLINI IN UMIDO PORZIONE MEDIA

 5 minuti
 30 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di fagiolini/taccole
- 100 grammi di cipolle
- 50 grammi di pomodoro, concentrato (sostanza secca 25%)
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- q.b. di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Affettare finemente la cipolla e soffriggerla nell'olio evo. Aggiungere i fagiolini, il concentrato di pomodoro e 1 bicchiere d'acqua. Regolare di sale e cuocere per 20 minuti circa finché il fondo di cottura non si sarà ristretto. Ottimo sia caldo che tiepido. Per la realizzazione della ricetta si possono usare fagiolini freschi oppure surgelati. Nel caso in cui si vogliano utilizzare i fagiolini in scatola il tempo di cottura sarà di 5-7 minuti e l'acqua impiegata dovrà essere ridotta a mezzo bicchiere.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (243 g)	% AR
ENERGIA	39 kcal	94 kcal	5 %
PROTEINE	2 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	3 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	3 g	8 g	9 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	6 g	26 %
SODIO	133 mg	323 mg	13 %