

ERBE COTTE RIPASSATE CON PANCETTA

 10 minuti
 40 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di cicoria
- 500 grammi di bieta
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 100 grammi di pancetta tesa

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lessare la cicoria e la bieta, lasciare raffreddare e tagliare grossolanamente. In una padella a fondo largo soffriggere la pancetta nell'olio e rosolarla bene. A piacere può essere aggiunto uno spicchio. Abbassare il fuoco e ripassare le erbe, regolare di sale e pepe e terminare la cottura. Non dovranno risultare troppo asciutte. Servire ben calde.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (277 g)	% AR
ENERGIA	50 kcal	138 kcal	7 %
PROTEINE	3 g	9 g	17 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	5 %
LIPIDI	3 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	14 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	24 %
SODIO	169 mg	469 mg	20 %