



BRUSCHETTE CALDE CON SCAROLA, FAGIOLI E FORMAGGIO

 10 minuti
 10 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di pane comune da bruschetta
- 2 unità in busta di mozzarella (250 g) o 200 grammi di formaggio a pasta morbida
- 1 porzione di scarola con fagioli/Broccoli baresi con fagioli (310 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Disporre le fette di pane su di una placca da forno e guarnire con la scarola con i fagioli o i broccoli con i fagioli. Aggiungere la mozzarella tagliata a cubetti o il formaggio a pasta morbida preferito (stracchino, gorgonzola...). Infornare a forno ventilato a 180°C per 20 minuti circa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (234 g)	% AR
ENERGIA	184 kcal	429 kcal	21 %
PROTEINE	9 g	21 g	42 %
CARBOIDRATI	23 g	53 g	20 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	6 g	14 g	21 %
GRASSI SATURI	3 g	8 g	38 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	17 %
SODIO	373 mg	872 mg	36 %