



SUGO DI VERDURE E RICOTTA/CAPRINO

Condimento base per pasta

 10 minuti
 25 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di verdure a scelta
- 1 porzione di ricotta di vacca (100 g) o 100 grammi di caprino
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Cuocere le verdure e metterle da parte. Frullare le verdure e aggiungere la ricotta per ottenere una crema. Aggiustare di sale e pepe secondo il proprio gusto. Si può sostituire la ricotta con la stessa quantità di formaggio caprino per un gusto più deciso.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (180 g)	% AR
ENERGIA	58 kcal	105 kcal	5 %
PROTEINE	3 g	5 g	9 %
CARBOIDRATI	2 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	5 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	16 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	29 mg	51 mg	2 %