



## VERDURE PER PASTA O RISO FREDDO

Condimento per pasta o riso freddo ma anche per il cous cous ;)

 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 4 porzioni di verdure (800 g)
- 50 grammi di capperi sott'aceto
- 100 grammi di olive verdi
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare le verdure a tocchetti, condirle con olio e sale, cuocerle in forno a 180°C per circa 30-40 minuti. Una volta raffreddate le verdure unirle alla pasta o al riso o cous cous e guarnire con qualche foglia di basilico spezzettata o all'origano.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (242 g)	% AR
ENERGIA	60 kcal	144 kcal	7 %
PROTEINE	1 g	3 g	5 %
CARBOIDRATI	6 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	6 g	16 g	17 %
LIPIDI	3 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	7 g	30 %
SODIO	162 mg	393 mg	16 %