Fabiana Rita Fanella
Biologo nutrizionista · AA_077310

FARRO CON MELANZANE E STRACCHINO

Piatto fresco e saporito

1 porzione

INGREDIENTI

- 80 grammi di farro perlato biologico
- 200 grammi di melanzane
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 50 grammi di stracchino light (Granarolo)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Cuocere, scolare e conservare il farro a parte.
2° In una padella cuocere le melanzane con un filo di olio e mezzo bicchiere di acqua, salare e lasciar cuocere a fiamma bassa con un coperchio.
3° Una volta cotte, far freddare, aggiungere il farro e lo stracchino a pezzetti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (339 g)	% AR
ENERGIA	141 kcal	479 kcal	24 %
PROTEINE	6 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	17 g	59 g	23 %
ZUCCHERI	3 g	11 g	12 %
LIPIDI	5 g	17 g	25 %
GRASSI SATURI	2 g	6 g	28 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	13 g	51 %
SODIO	15 mg	52 mg	2 %