



FARINATA DI CECI

4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di farina di ceci
- 500 grammi di acqua
- 50 grammi di olio di oliva extravergine
- 1 cucchiaino da tè (raso) di sale da cucina (6 g)
- 10 grammi di rosmarino, fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Formate una pastella mescolando tra loro tutti gli ingredienti e fatela riposare per almeno un paio di ore (se prevedete di prepararla al mattino e cuocerla alla sera mettete tutto in frigo)..
- 2° Foderate una teglia con carta da forno e versatevi la pastella, volendo potete decorare con semi o con verdure precedentemente cotte. Potete utilizzare il rosmarino prima di infornare.
- 3° Infornate a 180°C statico per circa 40 minuti, lasciate intiepidire prima di tagliare la farinata altrimenti si disferà
- 4° Se utilizzate teglie più piccole aumentate i tempi di cottura, le misure indicate sono per una farinata molto sottile, non utilizzate teglie più grandi.
- 5° Per una versione veloce prelevate un mestolo di pastella e cuocetelo in una padella ben calda e oleata, otterrete piccole frittatine .

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (192 g)	% AR
ENERGIA	147 kcal	282 kcal	14 %
PROTEINE	6 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	14 g	27 g	11 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	8 g	15 g	21 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	7 g	28 %
SODIO	311 mg	595 mg	25 %