



ZUPPA DI LEGUMI

Zuppa calda da condire con olio a crudo. Un piatto leggero e completo, dove le proteine certamente non mancano. Un piatto perfetto per la cena della domenica.

 15 minuti 1 ora 1 porzione

INGREDIENTI

- verdura a scelta (es.: carote, sedano, cipolle. Vanno bene anche se surgelati)
- 50 ml di pomodori pelati oppure 1 pomodoro fresco maturo
- 100 grammi di lenticchie secche o 100 grammi di fagioli secchi o 100 grammi di ceci secchi
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare le verdure. Aggiungere i legumi secchi precedentemente ammollati. Aggiungere circa 1 litro di acqua e regolare di sale. Cuocere a fuoco basso (consigliata la pentola a pressione). A fine cottura aggiungere spezie a piacere

2° Condire con 1 cucchiaio [a porzione] di olio a crudo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [359 g]	% AR
ENERGIA	134 kcal	481 kcal	24 %
PROTEINE	7 g	26 g	53 %
CARBOIDRATI	20 g	70 g	27 %
ZUCCHERI	6 g	20 g	23 %
LIPIDI	3 g	12 g	18 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	21 g	86 %
SODIO	56 mg	200 mg	8 %