



RAGÙ DI MERLUZZO

Un'alternativa al solito ragù di carne. Una variante molto più leggera e salutare. Abbinato alla tua porzione di pasta ti permette di creare un piatto unico leggero e bilanciato.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di merluzzo o pesce magro a piacere (molto consigliata la rena pescatrice)
- 100 ml di passata di pomodoro o pomodorini freschi
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine
- 1 spicchio di aglio fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una padella rosola l'aglio con 1 cucchiaio di olio EVO e aggiungi il pesce magro.
- 2° Lascia rosolare per qualche minuto e cerca di spezzettare il pesce. Poi aggiungi la passata di pomodoro o i pomodorini freschi tagliati a metà. Continua a cuocere fino ad ultimare la cottura. Aggiungere del basilico a fine cottura

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (314 g)	% AR
ENERGIA	80 kcal	252 kcal	13 %
PROTEINE	11 g	36 g	71 %
CARBOIDRATI	2 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	5 %
LIPIDI	3 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	6 %
SODIO	113 mg	354 mg	15 %