

## CECI AL CURRY



Un piatto semplice, colorato, sano e veloce. Pieno di fibra ed antiossidanti. Ottimo per la salute del cuore e per controllare la glicemia. Perfetto da abbinare con il riso basmati.

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 1 porzione di ceci secchi (50 g) o 1 lattina piccola di ceci in barattolo tipo valfrutta (140 g)
- verdura a scelta (versione estiva: pomodori, carote, zucchine, melanzane, cipolla. Versione autunnale: carote, zucca e fagiolini)
- 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine (EVO) (10 ml)
- curry e altre spezie a piacere (es.: coriandolo)
- 1 cucchiaio abbondante di formaggio spalmabile Milk Pro o 1/2 bicchiere di latte di cocco

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Prima di tutto tagliare tutte le verdure a dadini e la cipolla a fettine sottili.
- 2° In una padella antiaderente versare dell'olio e aggiungere le verdure. Iniziare con quelle più dure come le carote o i fagiolini. A metà cottura aggiungere i ceci e continuare a cuocere con il coperchio (se necessario aggiungere poca acqua).
- 3° Poco prima di terminare la cottura aggiungere 1 cucchiaio abbondante di formaggio spalmabile Milk Pro (oppure mezzo bicchiere di latte di cocco) ed il curry. Se è troppo denso aggiungi poca acqua e gira tutto; invece se è molto liquido lascia cuocere a fuoco basso.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (330 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 103 kcal  | 340 kcal             | 17 % |
| PROTEINE         | 5 g       | 15 g                 | 31 % |
| CARBOIDRATI      | 12 g      | 39 g                 | 15 % |
| ZUCCHERI         | 3 g       | 10 g                 | 11 % |
| LIPIDI           | 4 g       | 14 g                 | 20 % |
| GRASSI SATURI    | 1 g       | 4 g                  | 22 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 4 g       | 15 g                 | 59 % |
| SODIO            | 1 mg      | 4 mg                 | 0 %  |