



SPÄTZLE AGLI SPINACI CON RICOTTA E POMODORINI

Se non hai molto tempo ma no vuoi rinunciare al gusto prepara questo pasto equilibrato e ricco di gusto.

 10 minuti 15 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di spatzel agli spinaci
- 1 porzione di ricotta di vacca (100 g)
- pomodorini e pomodorini secchi
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una padella capiente, scalda l'olio con uno spicchio d'aglio. Aggiungi i pomodorini freschi tagliati a metà e falli cuocere per 5-7 minuti, finché saranno morbidi. Regola di sale e pepe.
- 2° Rimuovi l'aglio e aggiungi gli spatzle. Mescola per 3- 4 minuti.
- 3° Aggiungi la ricotta e i pomodori secchi (facoltativi). Continua a cuocere per 3-4 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (459 g)	% AR
ENERGIA	106 kcal	488 kcal	24 %
PROTEINE	4 g	19 g	39 %
CARBOIDRATI	11 g	51 g	20 %
ZUCCHERI	2 g	11 g	12 %
LIPIDI	5 g	22 g	32 %
GRASSI SATURI	2 g	8 g	42 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	2 g	9 %
SODIO	18 mg	84 mg	4 %