



STICK DI POLENTA AL FORNO

Un piatto semplice ma ricco di nutrienti. Un'alternativa perfetta al pane. Per fare un piatto unico e gustoso, verso fine cottura potete metterci sopra un formaggio (es.: dolce sardo o mozzarella proteica) e accompagnare la vostra ricetta con delle verdure a scelta.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 140 g di farina di polenta Valsugana
- 500 ml di acqua
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere a bollire l'acqua e aggiungere sale a piacere
- 2° Quando l'acqua bolle, versare a pioggia la farina mescolando bene per evitare che si formino grumi.
- 3° Continuare la cottura a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto.
- 4° Dopo 8 minuti, la polenta valsugana è pronta per essere gustata.
- 5° Stendere la polenta in un contenitore rettangolare e livellare la superficie. Lasciar riposare.
- 6° Una volta che la polenta sarà raffreddata tagliarla a fette.
- 7° Poggiare le fette di polenta su una teglia da forno ricoperta di carta forno. Versa 1 filo di olio su tutta la teglia.
- 8° Cuocere la polenta in forno preriscaldato ventilato a 200° per circa 20 minuti in modo che si formi una crosticina sopra.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (329 g)	% AR
ENERGIA	99 kcal	326 kcal	16 %
PROTEINE	2 g	5 g	11 %
CARBOIDRATI	16 g	54 g	21 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	3 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	2 mg	5 mg	0 %