



TROFIE CON CREMA DI ZUCCHINE E BRESAOLA

Un piatto unico cremoso e saporito, dove la delicatezza della crema di zucchini si arricchisce con il gusto deciso della bresaola.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 60 grammi di trofie o orecchiette fresche
- 80 grammi di bresaola a cubetti
- 1 zucchina
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine
- 1 cucchiaino di parmigiano

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbollentare la zucchina e poi frullarla nel mixer con poca acqua fino ad ottenere una crema omogenea.
- 2° Nel frattempo cuocere la pasta.
- 3° Scolare la pasta e metterla in una bowl. Unire la crema di zucchini, la bresaola. Mettere 1 cucchiaio di olio EVO a crudo. Condire con 1 cucchiaino di parmigiano

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (353 g)	% AR
ENERGIA	119 kcal	419 kcal	21 %
PROTEINE	10 g	34 g	68 %
CARBOIDRATI	11 g	40 g	15 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	4 %
LIPIDI	4 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	18 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	10 %
SODIO	415 mg	1464 mg	61 %