



FARRO CON MAZZANCOLLE E ZUCCHINE

Un piatto estivo, fresco e colorato. Perfetto da portare con te in ufficio.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 60 grammi di farro
- 100 g di mazzancolle
- 1 zucchina
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare la zucchina a fettine o a dadini e rosolarla in padella con 1 cucchiaio di olio.
- 2° Nel frattempo cuocere il farro seguendo le indicazioni delle istruzioni. Scolarlo e lavarlo con acqua corrente fredda.
- 3° A metà cottura delle zucchine aggiungere le mazzancolle e cuocere tutto insieme.
- 4° Per rendere la ricetta più gustosa, mettere da parte metà delle zucchine per frullarle nel mixer e creare una crema. Frullarle insieme a mezzo bicchiere di acqua di cottura.
- 5° A fine cottura unire tutti gli ingredienti. Facoltativo: grattugiare della scorza di limone e mettere qualche fogliolina di menta per rendere il piatto più fresco.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [369 g]	% AR
ENERGIA	106 kcal	391 kcal	20 %
PROTEINE	6 g	23 g	47 %
CARBOIDRATI	13 g	48 g	19 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	7 %
LIPIDI	3 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	24 %
SODIO	41 mg	153 mg	6 %