



ZUCCA DELICA CON FETA

Un secondo squisito e goloso e velocissimo da preparare

 30 minuti

 40 minuti

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 250g di zucca delicata
- 100 grammi di feta
- sale qb
- paprika qb
- rosmarino fresco qb
- erba cipollina qb
- peperoncino
- olio EVO

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare a dadini la zucca e condire in una ciotola con olio, sale e tutte le spezie.
- 2° Trasferire tutto in una teglia e aggiungere la feta sbriciolata.
- 3° Far cuocere in forno ventilato preriscaldato a 180° per 30-40min.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (175 g)	% AR
ENERGIA	123 kcal	214 kcal	11 %
PROTEINE	5 g	9 g	17 %
CARBOIDRATI	3 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	5 %
LIPIDI	10 g	17 g	25 %
GRASSI SATURI	4 g	8 g	38 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	965 mg	1689 mg	70 %