

ZUPPA DI FAGIOLI E SCAROLA

Una zuppa rustica e confortante, dove la dolcezza della scarola si fonde con il sapore deciso dei fagioli, creando un piatto ricco e avvolgente.

 25 minuti 35 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di scarola
- 350 grammi di fagioli cannellini già cotti
- 2 patate medie
- olio EVO
- sale e pepe q.b.
- crostini di pane

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una pentola capiente, fai scaldare l'olio EVO, aggiungi l'aglio. Fai soffriggere a fuoco medio.
- 2° Aggiungi i fagioli già cotti e le patate a tocchetti, mescola bene e lascia insaporire per qualche minuto. Nel frattempo, lava la scarola e tagliala a pezzi grossi.
- 3° Aggiungi la scarola e due bicchieri di acqua e lascia cuocere a fuoco lento per 20 min. Regola di sale e pepe.
- 4° Servi la zuppa calda, magari accompagnata da crostini di pane

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (562 g)	% AR
ENERGIA	83 kcal	465 kcal	23 %
PROTEINE	4 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	10 g	59 g	23 %
ZUCCHERI	1 g	7 g	8 %
LIPIDI	3 g	15 g	21 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	18 g	72 %
SODIO	290 mg	1630 mg	68 %