



BRUSCHETTA CON CREMA DI CECI

 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di ceci in scatola
- 15 grammi di semi di sesamo, decorticati
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]
- un goccio di succo di limone
- 50 grammi di pane integrale

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frullate 100 g di ceci ben scolati e amalgamateli con un cucchiaino di semi di sesamo pestati, succo di limone, poco olio e abbondante paprica. Mangiate la crema spalmata su 50 g di fettine di pane integrale tostato.
- 2° Frullate 100 g di ceci ben scolati e amalgamateli con un cucchiaino di semi di sesamo pestati, succo di limone, poco olio e abbondante paprica. Mangiate la crema spalmata su 40 g di fettine di pane integrale tostato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [175 g]	% AR
ENERGIA	185 kcal	324 kcal	16 %
PROTEINE	7 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	20 g	35 g	13 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	4 %
LIPIDI	9 g	16 g	22 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	7 g	12 g	49 %
SODIO	352 mg	616 mg	26 %