



VERDURE MISTE AL CARTOCCIO

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di fette di zucchini, impanate
- 1 unità media di finocchio (200 g)
- 200 grammi di porri
- q.b di erbe aromatiche (foglie)
- 200 grammi di carote
- 1/2 unità di peperoni, rossi, crudi (100 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lavare accuratamente le verdure e tagliarle a bastoncino. Stendere la carta alluminio disposta a cartoccio su una teglia. Trasferire le verdure condite con erbe aromatiche e infornare a 190° per 20-30 minuti
- 2° Lavare accuratamente le verdure e tagliarle a bastoncino. Stendere la carta alluminio disposta a cartoccio su una teglia. Trasferire le verdure condite con erbe aromatiche e infornare a 190° per 20-30 minuti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (202 g)	% AR
ENERGIA	52 kcal	104 kcal	5 %
PROTEINE	2 g	5 g	9 %
CARBOIDRATI	7 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	4 g	9 g	10 %
LIPIDI	1 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	19 %
SODIO	69 mg	139 mg	6 %