



CHIPS DI CAVOLO NERO AL FORNO

 1 porzione

INGREDIENTI

- 300 grammi di cavolo Nero Esselunga
- 2 porzioni di grana Padano DOP grattugiato [20 g]
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pulire il cavolo nero e dividerne le foglie, lasciar sgocciolare in un colapasta. Adagiare su una placca forno ricoperta con carta da forno e condire con: spruzzata di olio evo, peperonici, cospargere con il formaggio grana o pecorino. Infornare a 180 gradi per 7/10 minuti fino a quando non inizierà a formarsi la crosticina di formaggio.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (329 g)	% AR
ENERGIA	82 kcal	269 kcal	13 %
PROTEINE	5 g	17 g	34 %
CARBOIDRATI	2 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	5 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	2 g	5 g	26 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	12 g	49 %
SODIO	146 mg	480 mg	20 %