



SUGO DI ZUCCHINE E RICOTTA

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di zucchine
- 200 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- 250 grammi di pomodori a cubetti
- 1 unità piccola di cipolla tritata
- 2 spicchi di aglio, fresco schiacciati
- q.b di prezzemolo fresco, sale e pepe
- 20 grammi di olio di oliva extravergine (2 cucchiaini)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una padella capiente, scaldi circa 2 cucchiaini di olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio schiacciato, facendoli soffriggere fino a quando diventano dorati.
- 2° Aggiungi le zucchine a fette e cuoci finché diventano tenere.
- 3° Aggiungi i pomodori a cubetti e lascia cuocere per alcuni minuti finché il sugo inizia a formarsi.
- 4° Aggiungi la ricotta magra e mescola bene fino a quando tutti gli ingredienti sono ben amalgamati. Puoi aggiungere un po' di acqua di cottura della pasta se il sugo risulta troppo denso.
- 5° Condisci con sale e pepe a piacere. Aggiungi il prezzemolo fresco tritato.
- 6° Lascia cuocere a fuoco medio-basso per altri 5-10 minuti, mescolando occasionalmente per far amalgamare i sapori.
- 7° Assaggia e aggiusta i condimenti se necessario.
- 8° Scolare la pasta e mescolarla direttamente nella padella con il sugo, in modo che si impregni bene della salsa.
- 9° Servi il sugo di zucchine e ricotta sopra la pasta e guarnisci con ulteriore prezzemolo fresco se desideri.
- 10° Servi il sugo di zucchine e ricotta sopra la pasta e guarnisci con ulteriore prezzemolo fresco se desideri.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (428 g)	% AR
ENERGIA	58 kcal	250 kcal	13 %
PROTEINE	3 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	3 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	3 g	14 g	15 %
LIPIDI	4 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	26 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	15 %
SODIO	3 mg	11 mg	0 %