



ORZOTTO IN CREMA DI SPIANCI

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di orzo, perlato
- 500 grammi di spinaci
- 1 unità piccola di cipolla, cruda (100 g)
- 50 grammi di panna da cucina light (1 cucchiaio abbondante)
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- q.b di sale e curcuma

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessate l'orzo in acqua salata. serviranno circa 30 minuti
- 2° Affettate la cipolla e mettetela in una pentola con 2 cucchiai d'olio, cuocetela per uno-due minuti e poi aggiungete gli spinaci, coprite con un coperchio e continuate la cottura a fuoco dolce per altri 10 minuti. Alla fine unite la panna light (o di soia) e frullate il tutto con un frullatore a immersione, aggiungete il sale e la curcuma.
- 3° Scolate l'orzo e mantecatelo brevemente con una crema di spinaci. Quindi distribuitelo nei piatti e completate con spolverata di pepe [facoltativo].

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (239 g)	% AR
ENERGIA	145 kcal	347 kcal	17 %
PROTEINE	5 g	13 g	25 %
CARBOIDRATI	25 g	59 g	23 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	10 g	38 %
SODIO	136 mg	325 mg	14 %