Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

SUGO BURRO E SALVIA

Il sugo burro e salvia è un condimento classico e raffinato della cucina italiana, perfetto per esaltare primi piatti delicati come gnocchi o ravioli. Oltre al suo profumo caratteristico, la salvia (Salvia officinalis) offre anche benefici funzionali interessanti: ha proprietà digestive e carminative (riduce gonfiore e gas intestinali), contiene composti antiossidanti (come acido rosmarinico e flavonoidi), svolge azione antinfiammatoria e antimicrobica naturale.

2 porzioni

INGREDIENTI

- 1 noce di burro (20 g)
- 6-8 foglie di salvia
- q.b di sale e pepe
- 2 cucchiai da tavola (colmi) di parmigiano (20 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1º Lava e asciuga bene le foglie di salvia. In una padella antiaderente, sciogli il burro a fuoco basso senza farlo friggere. Aggiungi le foglie di salvia e lasciale rosolare dolcemente per 1–2 minuti, finché diventano croccanti ma non bruciate. Spegni il fuoco, aggiusta di sale e (se gradito) una macinata di pepe. Versa il condimento direttamente sulla pasta o riso o altro cereale scelto. Servi subito con Parmigiano a piacere.

2º Versione light: Riduci il burro a 10–15 g e aggiungi un cucchiaio di acqua di cottura della pasta per emulsionare e rendere il sugo più cremoso con meno grassi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (31 g)	% AR
ENERGIA	413 kcal	126 kcal	6 %
PROTEINE	13 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	5 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	5 g	2 g	2 %
LIPIDI	38 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	23 g	7 g	35 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	1 g	6 %
SODIO	830 mg	253 mg	11 %