



SUGO DI LENTICCHIE E POMODORO

 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di lenticchie in scatola o 60 gr di secche
- 150 grammi di passata di pomodoro
- 30 grammi di cipolla, cruda
- 5 grammi di olio di oliva extravergine
- q.b di origano e basilico fresco
- q.b di sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1°** Fai appassire la cipolla tritata con l'olio. Aggiungi la passata di pomodoro e cuoci per 5 minuti. Unisci le lenticchie e lascia sobbollire 10 minuti. Aggiusta di sale, pepe e aromi. Ottimo come condimento proteico per pasta integrale, riso o crostini.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (288 g)	% AR
ENERGIA	57 kcal	163 kcal	8 %
PROTEINE	3 g	8 g	15 %
CARBOIDRATI	7 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	3 g	10 g	11 %
LIPIDI	2 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	8 g	33 %
SODIO	516 mg	1486 mg	62 %