



ZUPPA DI FARRO E FAGIOLI

zuppa di farro e fagioli

INGREDIENTI

- 160 grammi di fagioli in scatola
- 1 porzione di farro perlato Esselunga Bio (70 g)
- 100 grammi di carote
- 100 grammi di sedano
- 50 grammi di cipolla, cruda
- 100 grammi di passata di pomodoro Esselunga
- 12 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° in una pentola versare tutti gli ingredienti e lasciare cucinare a fuoco lento condire con olio di oliva , rosmarino ,pepe e sale
- 2° in una pentola versare tutti gli ingredienti e lasciare cucinare a fuoco lento condire con olio di oliva , rosmarino ,pepe e sale

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	90 kcal	4 %
PROTEINE	3 g	7 %
CARBOIDRATI	13 g	5 %
ZUCCHERI	3 g	4 %
LIPIDI	2 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	15 %
SODIO	157 mg	7 %