



RISO E VERZA

Ingredienti:

40 g di riso parboiled, 1/2 verza, 1 cipolla piccola, dado da brodo, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Mondate la verza eliminando le foglie esterne più dure, lavatela con cura e tagliatela a striscioline sottili.

Fate rosolare la cipolla tritata nell'olio, unite il dado con mezzo bicchiere d'acqua e la verza.

Fate insaporire per alcuni minuti, aggiungete l'acqua, portate ad ebollizione ed infine aggiungete il riso. Fate cuocere fino a cottura ultimata.

valore energetico: 248 kcal

proteine: 10 g

grassi: 6.4 g

saturi: 1.3 g

colesterolo: 0 mg

carboidrati: 40.3 g

fibra: 8.9 g



ZUPPA DI FAVE

Ingredienti:

150 g di fave fresche, 1 cipolla novella, dado da brodo, 30 g di prosciutto crudo magro a cubetti, salvia, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di pecorino grattugiato, sale e pepe q.b.

Preparazione:

In una padella antiaderente fate appassire la cipolla con olio e prosciutto.

Aggiungete le fave, l'acqua, il dado e la salvia. Portate a bollire e cuocete per 20 minuti dopo aver aggiustato di sale. Aggiungere pepe ed il cucchiaino di pecorino.

valore energetico: 203 kcal

proteine: 18.6 g

grassi: 11.4 g

saturi: 3.2 g

colesterolo: 25 mg

carboidrati: 7 g

fibra: 7.5g