

SFORMATO

ZUCCHINE e POMODORI



PIATTO
VEGETARIANO

TIPOLOGIA: CONTORNO
Metodo di cottura: forno
Stagionalità: Primavera

Ingredienti per persona

Zucchine: 100 g Olio extravergine d'oliva: un cucchiaino
Pomodori: 100 g Basilico
Pangrattato integrale: 1 Sale iodato, pepe
cucchiaino

PROCEDIMENTO

Lavate e tagliate i pomodori, eliminate i semi e l'acqua. Salare e cuocere i pomodori per cinque minuti in un tegame con acqua bollente. Lavate e tagliate a rondelle le zucchine, salatele e cospargetele di basilico tritato; poi cucinatele per qualche minuto in una padella antiaderente. Mettete le zucchine e i pomodori in una teglia da forno, aggiungete un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e ricopriteli di pangrattato integrale. Infornate a 190° C fino a doratura.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
LE ZUCCHINE CONTENGONO POCHE
CALORIE E SONO MOLTO DIGERIBILI.
CONTENGONO POTASSIO, UTILE PER
LA RIDUZIONE DELLA PRESSIONE, E
VITAMINA A E C. SONO INOLTRE
RICCHE DI ANTIOSSIDANTI
(IMPORTANTI PER LA PREVENZIONE DI
ALCUNE PATOLOGIE, TRA CUI DIVERSE
FORME TUMORALI). I POMODORI
CONTENGONO VITAMINA C, VITAMINA
A E ANTIOSSIDANTI CHE SVOLGONO
UN RUOLO ANTITUMORALE E DI
PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE.

Green tour
Verde in movimento

REGIONE DEL VENETO