

Ricette equilibrate– vegana

Formentino con bietole e ceci



Valori nutritivi per porzione

Energia	572 kcal	
Proteine	23 g	16%
Carboidrati	70 g	49%
Grassi	22 g	35%

% del fabbisogno energetico tot.



Ricette equilibrate– vegana

Formentino con bietole e ceci

Per 4 porzione

Ingredienti

520 g di barbabietole cotte
280 g di ceci cotti o in scatola
200 g di formentino

Salza:

3 c. di olio di noci
succo di mezzo limone
2 c. di crema d' aceto balsamico
Sale e pepe

1 c. di prezzemolo fresco tritato
100 g di semi (a.e girasole, zucca o sesamo)

400g di pane integrale



Preparazione

Tagliare le barbabietole a cubetti e incorporarle ai ceci e al formentino.

Mischiare tutti gli ingredienti per la salsa e aggiungerceli.

Guarnire con prezzemolo e semi e servire con pane integrale