

Ingredienti

- 1 cipolla a metà
- 1 spicchio di aglio
- 100 g di olio di oliva
- 250 g di zucchine a pezzi (2-3 cm)
- 100 g di peperone rosso, pulito e a pezzi (2-3 cm)
- 100 g di peperone verde, pulito e a pezzi (2-3 cm)
- 300 g di pomodori a pezzi (2-3 cm)
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di pepe macinato
- 2 rametti di prezzemolo fresco, le foglioline lavate ed asciugate

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G




Calorie	109,80 (Kcal)
Proteine	1,07 g
Carboidrati	2,73 g
Grassi	10,64 g
Fibre	1,52 g

PER PORZIONE

Calorie	262,14 (Kcal)
Proteine	2,55 g
Carboidrati	6,51 g
Grassi	25,41 g
Fibre	3,63 g

Verdure saporite

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	20 min.
Tempo totale	40 min.
Porzione	4

  seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette
 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale le cipolle e l'aglio, tritare: 3 sec./vel. 5. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio di oliva e insaporire: 3 min./120°C/vel. 1.
- Unire le zucchine, i peperoni rossi, i peperoni verdi e i pomodori, tritare: 5 sec./vel. 5. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere il concentrato di pomodoro, il sale, il pepe e il prezzemolo, cuocere con il cestello al posto del misurino: 20 min./100°C/antiorario/vel. 1.
- Servire.

Preparazione senza bimby

- Tritare le cipolle e l'aglio tenere da parte.
- Tagliare a pezzi piccoli le zucchine, i peperoni rossi, i peperoni verdi e i pomodori.
- In una pentola scaldare l'olio di oliva e insaporire l'aglio e la cipolla.
- Unire le zucchine, i peperoni rossi, i peperoni verdi e i pomodori.
- Aggiungere il concentrato di pomodoro, il sale, il pepe e il prezzemolo, cuocere per 20 min.
- Servire.