

Valori nutrizionali	
Proteine	17,3 g
Lipidi	16,7 g
Carboidrati	60,8 g
Fibra totale	13,6 g
Energia	463 Kcal

Orzo con crema di broccoli e pinoli

Ingredienti per 1 persona

Orzo
80 g

Broccoli
200 g

Pinoli
10 g

Olio EVO
10 g

Pepe nero
q.b.

Sale
q.b.

Procedimento

Pulire i broccoli, tagliarli a rosette e bollirli in acqua salata per circa 10 minuti. Scolarli e frullarli con un pizzico di pepe e olio extravergine di oliva.

Tostare i pinoli in padella. Cuocere l'orzo in acqua bollente salata. Scolare al dente e saltare con la crema di broccoli. Guarnire con pinoli. Servire.