

Panino Ischia

Ingredienti per panino

60 g di pane	1/2 pomodoro da insalata
1/2 melanzana grigliata	qualche foglia di lattuga
1/2 zucchina grigliata	1 cucchiaino di olio extra vergine
50 g di asparagi	sale q.b.

Esempio di preparazione: Lessare gli asparagi, grigliare zucchina e melanzana, tagliate a fettine sottili per il lato della lunghezza. Ridurre gli asparagi a purea con il frullatore ad immersione, aggiungendo il sale e l'olio.

Dopo aver riscaldato brevemente il pane in forno per renderlo croccante, tagliarlo in due parti, spalmare la crema di asparagi su uno o entrambi i lati, quindi disporre le fette grigliate di zucchine e melanzane, il pomodoro a fette e le foglie di lattuga, precedentemente lavate.

Valori nutrizionali* per panino al 100% (quantità netta)

Energia: 483 Kcal (2022 Kj)	
18 g di PROTEINE di cui animali 0 g vegetali 18 g	851 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
12 g di GRASSI di cui saturi 2 g monoinsaturi 8 g polinsaturi 2 g	1003 mg di Potassio
82 g di CARBOIDRATI di cui semplici 13 g	4 mg di Ferro
12 g di FIBRA	99 mg di Calcio
	291 mg di Fosforo
	0,5 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,6 mg di Riboflavina (vit. B2)
	5,1 mg di Niacina (vit. PP)
	133 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	69 mg di Vit. C
	2,5 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.