

MENU' ORDINARIO

**100 g Bavette al tonno**

- 36 g Passata di pomodori
- 31 g Pasta di semola
- 13 g Tonno fresco
- 9 g Olive Nere
- 6 g Olio di oliva extravergine
- 2 g Capperi sott'aceto
- 2 g Aglio
- q.b. Sale
- q.b. Peperoni piccanti

**Preparazione**

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Rosolate in una padella l'olio e l'aglio schiacciato e quando quest'ultimo sarà dorato,

toglietelo. Versate nella padella il tonno sbriciolato, un cucchiaio di salsa di pomodoro sciolta in acqua e proseguite la cottura. Snocciate le olive e lavate i capperi. Poco prima di togliere dal fuoco la salsa, aggiungeteci le olive e i capperi. Scolate la pasta e conditela con la salsa preparata aggiungendo una spolverata di peperoncino.



ALLERGENI: glutine, pesce, sedano

**150 g Petto di pollo alle olive**

- 84 g Pollo - petto
- 17 g Olive verdi
- 17 g Cipolla
- 11 g Vino da pasto bianco
- 10 g Olio di oliva
- 5 g Burro
- 3 g Sale
- 2 g Aglio
- 1 g Pepe nero
- 1 g Basilico

**Preparazione**

In un tegame sul fuoco far scaldare l'olio e il burro e farvi rosolare i petti di pollo divisi in piccoli pezzi e insaporirli con sale e pepe. Farli

colorire da ogni parte a fuoco vivace. Scolare il pollo e, nello stesso tegame, mettere la cipolla e l'aglio tritati finemente e farli rosolare per 2-3 minuti, aggiungere di nuovo i petti di pollo, scaldarli, bagnarli con il vino bianco e farlo evaporare a fuoco vivace. Aggiungere le olive e far cuocere a tegame coperto per 15 minuti circa; poco prima di togliere dal fuoco unire il basilico tagliuzzato

150 g **Biete all'olio**

143 g Bieta
7 g Olio di oliva extravergine

Preparazione



Lessare le biette e condirle con l'olio

30 g **Pane di tipo integrale**

Preparazione



Prodotto pronto da tagliare e servire

 **ALLERGENI:** glutine

20 g **Frutta secca**

Preparazione



Tipo frutta secca mista: mandorle, noci, pistacchi

 **ALLERGENI:** frutta a guscio

INFO NUTRIZIONALI

Energia	Grassi	- di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	- di cui zuccheri	Proteine	Fibra	Sale
801 Kcal	51,43 g	8,68g	48,03 g	9,48 g	37,71 g	10,82 g	0.4 g

le foto sono puramente illustrative | le foto sono liberamente inseribili dall'utente