



Carote trifolate

Ingredienti per 4 persone:

- 6 carote grandi
- 1 spicchio di aglio tritato
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- pepe
- sale marino integrale



Preparazione:

Spennellare di olio il fondo di una padella e adagiarvi le carote pulite e tagliate a rondelle. Spolverare con l'aglio tritato e il prezzemolo, aggiungere sale e pepe e mezzo bicchiere di acqua. Coprire con il coperchio e far cuocere per circa 20 facendo assorbire il liquido, verificare la cottura delle carote con una forchetta

Commenti

Dott.ssa Michela Glionna Biologa Nutrizionista

Centro Polispecialistico Sinapsi, via Caduti Bollatesi 14, 20021 Bollate (MI), Tel. 0239486169

Studio Medico Casalini, via Silvio Pellico 11/A, 20021 Bollate (MI), Tel. 0238303280

www.gm-informa.it, mail: info@gm-informa.it, Tel. +393403126173