



## Peperoni colorati

### Ingredienti per 4 persone:

- 2 peperoni rossi
- 2 peperoni gialli
- 1 peperone verde
- 1 spicchio di aglio tritato
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale marino integrale



### Preparazione:

Spennellare di olio il fondo di una padella e adagiarvi i peperoni privati dei semi e del picciolo e tagliati a listarelle. Spolverare con l'aglio tritato, il prezzemolo e il sale. Coprire con il coperchio e far cuocere per circa 20- 25 minuti girando per evitare di fare attaccare, eventualmente aggiungere dell'acqua per terminare la cottura.

### *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