

# Fave a cunigghiu

Stagionalità: Tutto l'anno



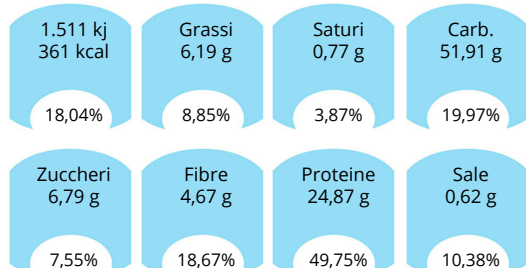
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	309 kj 74 kcal	1.511 kj 361 kcal
Grassi	1,26 g	6,19 g
Di cui acidi grassi saturi	0,16 g	0,77 g
Carboidrati	10,60 g	51,91 g
Di cui zuccheri	1,39 g	6,79 g
Fibre	0,95 g	4,67 g
Proteine	5,08 g	24,87 g
Sale	0,13 g	0,62 g

Fonte: INRAN, IEO, SCHEDA TECNICA

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Acqua	200 g
Bieta Costa fresca Biologica	200 g
Fava siciliana secca biologica	80 g
Olio extravergine di Oliva biologico	5 g
Alloro siciliano secco	2 g
Aglio fresco km 0	1 g
Origano km 0	1 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>489.6 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Nessuno.

## Preparazione

Mettere in ammollo le fave per circa 24 ore. Successivamente in un tegame mettere l'acqua, le fave, la foglia di alloro e l'aglio in camicia poi portare ad ebollizione e continuare la cottura a fuoco moderato per circa 1 ora. Nel frattempo pulire le verdure e sbollentarle. Aggiungere alle fave il sale e continuare la cottura per altri 30 minuti (le fave devono essere morbide all'interno), poco prima della fine della cottura aggiungere le verdure e se necessita anche un po' del loro liquido di cottura. Ultimare aggiungendo olio evo a crudo e pepe nero, se si vuole accompagnare le fave con dei crostini di pane tostato.