



# Pranzetto di Foca

## Zuppetta di Pesce

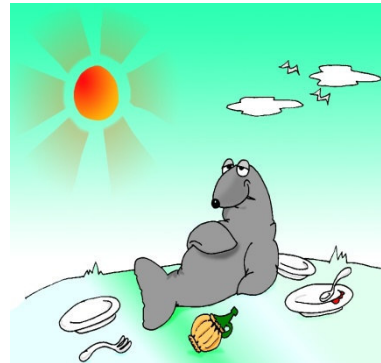


### Analisi Nutrizionale

Energia	209kcal 876 kj
Proteine	8,4 gr
Lipidi	5,5gr
Glucidi	31,6 gr

### Ingredienti

Nasello, gamberetti,  
anelli di Totani  
Pane  
Pomodori pelati  
Prezzemolo  
Aglio  
Olio d'oliva  
Sale iodato



### Quantità

gr. 30  
  
gr. 50  
gr. 100  
q.b.  
uno spicchio  
1 cucchiaino  
q.b.



### Ripartizione Energetica

Proteine	16%
Lipidi	24%
Glucidi	60%

1. Pulire il pesce e privarlo delle lisce, lavarlo con acqua salata e scolarlo bene.

2. Nel frattempo insaporire l'aglio in una casseruola con olio extravergine d'oliva, aggiungere il pesce a tocchetti e cuocere a fuoco basso con il coperchio.

3. Prima della fine della cottura aggiungere i pomodori e il prezzemolo tritato. Tostare le fettine di pane, prepararle nelle scodelle e quindi coprirle con la zuppetta di pesce