

Selezionare a mano prima della cottura
 Prodotto soggetto a calo di peso
 Conservare in luogo fresco e asciutto
 Ingredienti : ceci biologici

CONTROLLATO DA CCPB	
Organismo di controllo autorizzato dal MiPAAF †	Operatore controllato n.
IT BIO 009	BF 18
AGRICOLTURA ITALIA	



non disperdere
nell'ambiente

Prodotto confezionato
in atmosfera protettiva

Prodotto e Confezionato da:

*Azienda Agricola Biologica Prosperi Silvana
 Forcaturo di Foligno (PG)*

Cell. 339.6044920

www.agricasi.com - info@agricasi.com

peso netto all'origine 500 g e

Da consumarsi entro il :



Etichetta nutrizionale per 100 g di ceci		
Valore energetico (calorie)	334	kcal
Proteine	24	g
Carboidrati	48,2	g
zuccheri	1,77	g
Grassi	1,8	g
saturi	0,2	g
Fibra alimentare	10,3	g
Sale	0,075	mg

Minestra di Ceci

Tenete i ceci in ammollo fin dalla sera precedente, scolateli e fateli cuocere in poca acqua. Nel frattempo rosolate in un tegame un pò d'olio con un rametto di rosmarino e due spicchi di aglio, aggiungete poi qualche pomodoro maturo, salate, lasciando cuocere per qualche minuto. Togliete poi il rosmarino e unite la salsa ai ceci portandola a cottura.

Servite dopo aver aggiunto due cucchiaini d'olio a crudo e del pepe nero.