

Selezionare a mano prima della cottura
 Prodotto soggetto a calo di peso
 Conservare in luogo fresco e asciutto
 Ingredienti: **Cicerchie** biologiche

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:

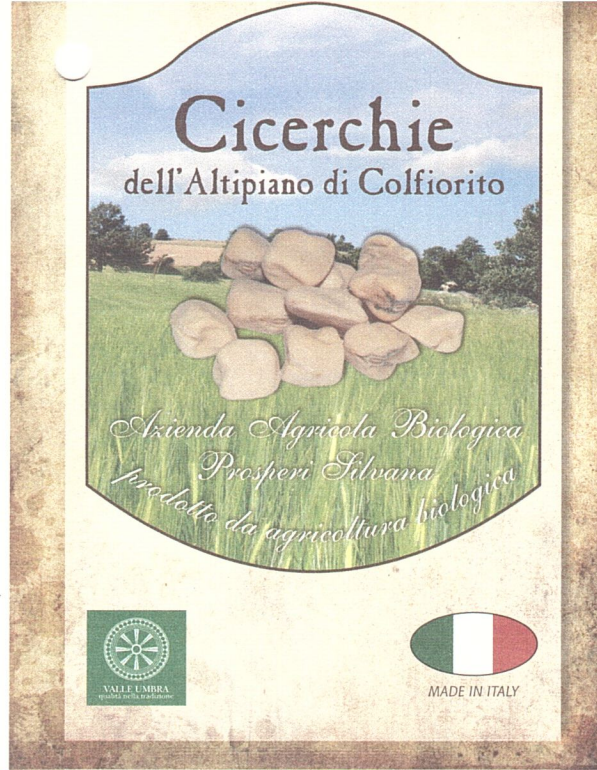
*Azienda Agricola Biologica Prosperi Silvana
 Forcatura di Foligno (PG)*

Telefono 0742.681351 - Cell. 339.6041920

www.agricasi.com - info@agricasi.com

peso netto all'origine 500 g e

Da consumarsi entro il :



Bruschetta di Cicerchie

Dopo il necessario ammollo, fate cuocere le cicerchie in poca acqua e aggiungete sale e pepe a fine cottura. Scolatele e passatele nel passaverdure ottenendo una crema densa.

Aggiungete dell'olio extra vergine di oliva e spalmate il passato su fette di pane abbrustolite strofinate con aglio.

Etichetta nutrizionale per 100 g di Cicerchie		
Energia	1318	kJ
Valore energetico (calorie)	315	kcal
Proteine	29,09	g
Carboidrati	48,12	g
zuccheri	0,81	g
Grassi	1,28	g
saturi	0,292	g
monoinsaturi	0,152	g
polinsaturi	0,57	g
colesterolo	0	mg
Fibra	16,4	g
Sodio	47	mg
Potassio	942	mg

Minestra di Cicerchie (ricetta tipica)

Tenete le cicerchie in ammollo fin dalla sera precedente, scolatele e fatele cuocere in poca acqua. Nel frattempo rosolate in un tegame un pò di 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 alle cicerchie portandola a cottura.

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