

Prodotto soggetto a calo di peso
Conservare in luogo fresco e asciutto
Ingredienti : **Farro** biologico;

Prodotto confezionato in atmosfera protettiva
Selezione a mano prima della cottura

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



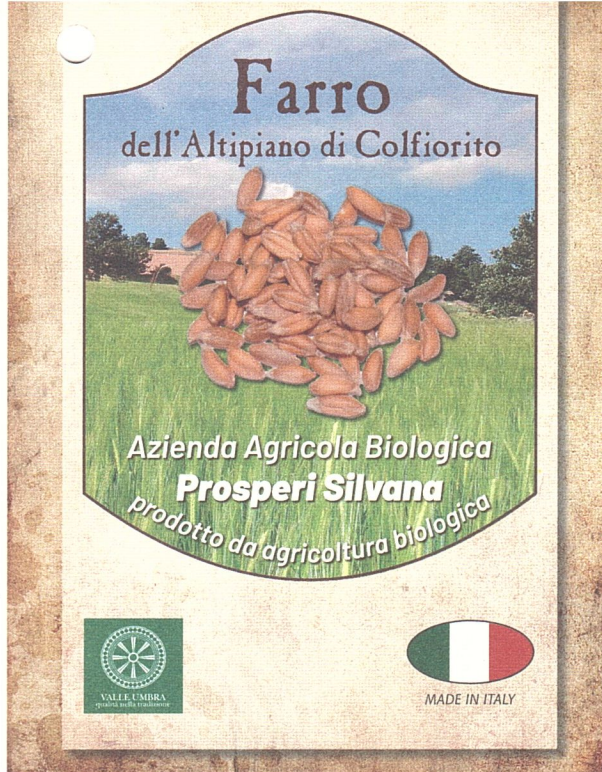
non disperdere
nell'ambiente

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 :



Minestra di Farro

(Dosi per sei persone)

Ingredienti: 250 gr di farro 1/2 cipolla, carota, sedano, una patata a pezzi, 150 gr di pomodori pelati, 50 gr di prosciutto e pancetta. Mettete a bagno il farro per circa 5 minuti, fino a quando saranno venute a galla le impurità, eliminarle e sciacquare bene. Fare un soffritto, aggiungere un pò di acqua e lasciate cuocere per circa 20 minuti, Passate il tutto nel passaverdura, aggiungete altra acqua, (circa 2 litri) e quando bolle versate il farro tritato. Lasciate cuocere per circa mezz'ora mescolando spesso. A piacere aggiungete del pecorino o parmigiano grattugiato, peperoncino e un filo d'olio.

Proprietà del Farro

Il farro, fra le sue tante virtù nutrizionali, ha anche quella di aiutare a restar giovani. Infatti è particolarmente ricco di sostanze antiossidanti, fra cui il selenio, capaci di combattere l'invecchiamento cellulare.

Etichetta nutrizionale per 100 g di Farro

Valore energetico (calorie)	335	kcal
Proteine	15.1	g
Carboidrati	67.3	g
Grassi	2.4	g
Fibra alimentare	15	g
sale	5	mg