

(selezionare a mano prima della cottura)
 Prodotto soggetto a calo di peso
 Conservare in luogo fresco e asciutto
 Ingredienti: **Lenticchie** biologiche;

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



non disperdere
nell'ambiente

Prodotto confezionato
in atmosfera protettiva

Prodotto e Confezionato da:

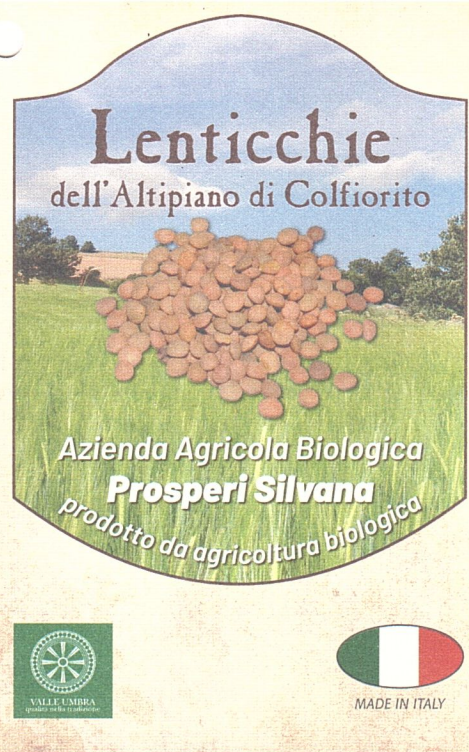
*Azienda Agricola Biologica Prosperi Silvana
 Forcatura di Foligno (PG)*

Telefono 0742.681351 - Cell. 339.6041920

www.agricasi.com - info@agricasi.com

peso netto all'origine 500 g e

Da consumarsi entro il :



- Non necessitano di ammollo
- Prima di cuocere le lenticchie togliere eventuali impurità come semi estranei e sassolini.

Etichetta nutrizionale per 100 g di Lenticchie		
Valore energetico (calorie)	334	kcal
Proteine	25	g
Carboidrati	56	g
Grassi	2.5	g
Fibra alimentare	13.8	g
sale	2	mg

Lenticchie in umido

250 gr di lenticchie, mezzo bicchiere di olio, carota, sedano, 2 cipolle, 4 pomodori, sale e pepe.

Ponete le lenticchie in una casseruola dove avrete preparato un soffritto con l'olio, la cipolla, il sedano e la carota tritata.

Fatele bene insaporire e unite i pomodori pelati privi dei semi e tritati, salate e mettele un pò di pepe, fate cuocere per 15 minuti e copritele di acqua calda, continuate la cottura a fuoco moderato per circa mezz'ora.

Al momento di servirle il fondo di cottura deve essere ristretto ed oleoso.