

FINOCCHI

Arancia E olive taggiasche



CONTORNI

cosa comprare

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 500 g di finocchi
- 2 arance
- 2 cucchiaini di olive taggiasche
- 2 cucchiaini di olio evo
- sale e pepe q.b.

preparali così

Lava i finocchi e tagliali a fette alte circa mezzo centimetro nel senso dell'altezza. Stendi le fette su una teglia foderata con carta forno. Lava le arance e un'arancia spremila e metti da parte il succo, l'altra arancia va sbucciata a vivo in modo tale da togliere la pellicina bianca che avvolge ogni spicchio. A questo punto taglia l'arancia a spicchi e disponili sulle fette di finocchio. Aggiungi sopra i finocchi le olive taggiasche, il succo di arancia e i due cucchiaini di olio. Inforna in forno preriscaldato a 180 ° C per circa 20-30 minuti



ENERGIA	PROTEINE
220 kcal	4 g
CARBOIDRATI	GRASSI
23,4 g	10,22 g



ANTONELLA SPADA

