



## Ceci al Forno

Contorno **facile**, **veloce** e **light** per il suo basso contenuto di **calorie**, ottimo per accompagnare **carni bianche** e **pesci di lago**. Per un contorno per 4 persone, nella **ricetta** sono in totale **2 statole da 400gr** di ceci che poi scolate restano 480 gr.

Senza **Glutine**

**VEGETARIANO**

Senza **LATTOSIO**



**4**  
Porzioni



**5 min.**  
Preparazione



**15 min.**  
Cottura

## Ingredienti

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 480 GR | CECI IN SCATOLA |
| Q.B.   | PAPRIKA         |
| Q.B.   | CURCUMA         |

## Procedimento

1

PRENDI I CECI, SCOLALI, LAVALI IN ACQUA CORRENTE, PASSALI IN CARTA ASSORBENTE E METTILI IN UNA TEGLIA CON CARTA FORNO

2

CONDISCI CON SALE, OLIO E PAPRIKA, MESCOLALI E INFORNA A 180 °C PER 15 MINUTI

3

QUANDO SONO PRONTI, TOGLI DAL FORNO E SERVI COME CONTORNO.

## Informazioni Nutrizionali

per porzione

| CALORIE | PROTEINE | CARBOIDRATI | GRASSI |
|---------|----------|-------------|--------|
| 149     | 21,03    | 9,72        | 6,21   |