



CUCINA CON NOI!

Crescione con broccoli, fontina e speck

Versione leggera di un piatto tipico della tradizione romagnola. Grazie alla scelta di farine di tipo 1 o 2, questa ricetta ha un basso indice glicemico. Inoltre è un piatto ricco di fibre, naturalmente presenti nei broccoli.

INGREDIENTI

120 g di farina Tipo 1 o 2

200 g di Broccoli Rosette Orogel

50 g di speck a cubetti

30 g di fontina

bicarbonato q.b.





45



1



Media

Preparazione

- 1 Preparare l'impasto del crescione aggiungendo alla farina un pizzico di bicarbonato e acqua tiepida. Lavorare gli ingredienti per ottenere un impasto compatto e omogeneo.
- 2 Cuocere i broccoli in padella e tagliarli a piccoli pezzetti.
- 3 Stendere la piadina e farcire metà con i broccoli, o speck e il formaggio. Chiudere il crescione e cuocerlo in una padella larga antiaderente.



Tutta la ricchezza della natura

Proteine	46,2 g
Grassi	33,6 g
Carboidrati	86,2 g
Fibre	8 g