



Sfoglia integrale con finocchi, arance e olive nere

Ingredienti

- 1 rotolo di Pasta Sfoglia con farina integrale
- 2 Finocchi
- 20 Olive nere denocciolate
- 1 Arancia
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Timo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione

1. Srotola la sfoglia e farciscila come se fosse una focaccia. Disponi una base omogenea di finocchi puliti e tagliati a fette di circa un centimetro, aggiungi le olive nere e infine grattugia la scorza di arancia in modo irregolare. Condisci con abbondante pepe, una spolverata di sale e del timo fresco. Un giro di olio ed è pronta per essere infornata: 25 minuti a 180°C.

Informazioni nutrizionali

carboidrati

Energia

grassi

Fibra

Proteine

Grassi saturi

Sodio

zuccheri

⌚ 40

⊕ 8 8 persone