



VELLUTATA BROCCOLI E PARMIGIANO

 1 porzione

INGREDIENTI

- 70 grammi di patate
- 30 grammi di porri
- 2 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine (10 g) (uno per il soffriggere il porro e uno da aggiungere a crudo)
- 60 grammi di pane integrale (pesato fresco da tostare)
- 200 grammi di brodo vegetale (Biologico)
- 200 grammi di broccolo a testa
- Aromi e spezie (noce moscata, timo, rosmarino, pepe)
- 20 grammi di parmigiano

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Fai soffriggere il porro facendo attenzione a non bruciare l'olio.
- 2° Poi aggiungi patate, brodo vegetale e broccoli.
- 3° Copri con un coperchio e cuoci per 20 minuti.
- 4° Frulla tutto ed aggiungi le scaglie di parmigiano
- 5° Infine aggiungi il pane tostato (Puoi tagliarlo a quadratini).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (690 g)	% AR
ENERGIA	65 kcal	448 kcal	22 %
PROTEINE	3 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	8 g	53 g	20 %
ZUCCHERI	1 g	10 g	11 %
LIPIDI	3 g	19 g	27 %
GRASSI SATURI	1 g	6 g	29 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	12 g	46 %
SODIO	174 mg	1199 mg	50 %