



## VELLUTATA CAVOLFIORE E PROSCIUTTO

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 cavolfiore
- Aromi e spezie (noce moscata, timo, rosmarino, pepe)
- 1 porzione di prosciutto crudo san daniele, senza grasso visibile (50 g)

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Fai soffriggere il porro facendo attenzione a non bruciare l'olio.
- 2° Poi aggiungi patate, brodo vegetale e cavolfiore.
- 3° Copri con un coperchio e cuoci per 20 minuti.
- 4° Frulla tutto ed aggiungi il prosciutto crudo (io a cubetti e lo lascio un minuto al microonde per farlo più croccante)
- 5° Infine aggiungi il pane tostato (Puoi tagliarlo a quadratini).

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (720 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 60 kcal   | 433 kcal             | 22 % |
| PROTEINE         | 4 g       | 27 g                 | 54 % |
| CARBOIDRATI      | 7 g       | 52 g                 | 20 % |
| ZUCCHERI         | 1 g       | 8 g                  | 9 %  |
| LIPIDI           | 2 g       | 14 g                 | 20 % |
| GRASSI SATURI    | 0 g       | 3 g                  | 13 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g       | 10 g                 | 41 % |
| SODIO            | 319 mg    | 2300 mg              | 96 % |