



VELLUTATA ZUCCA E CECI 430

 1 porzione

INGREDIENTI

- 50 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)
- 40 grammi di pane integrale (pesato fresco da tostare)
- 200 grammi di brodo vegetale (Biologico)
- 200 grammi di zucca, fresca
- Aromi e spezie (noce moscata, timo, rosmarino, pepe)
- 40 grammi di ceci, secchi

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Fai soffriggere il porro facendo attenzione a non bruciare l'olio.
- 2° Poi aggiungi patate, brodo vegetale e zucca.
- 3° Copri con un coperchio e cuoci per 20 minuti.
- 4° Frulla tutto ed aggiungi i ceci (Se utilizzi quelli in scatola triplicano il peso rispetto a quelli secchi, ricorda sempre di sciacquare bene sotto l'acqua)
- 5° Infine aggiungi il pane tostato (Puoi tagliarlo a quadratini).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (670 g)	% AR
ENERGIA	64 kcal	430 kcal	22 %
PROTEINE	2 g	15 g	30 %
CARBOIDRATI	9 g	63 g	24 %
ZUCCHERI	2 g	12 g	14 %
LIPIDI	2 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	11 g	46 %
SODIO	143 mg	957 mg	40 %