



SUGO DI ZUCCA PER RISOTTO

Ideale per risotti

 10 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di zucca gialla
- 100 grammi di cipolle
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare la cipolla finemente e soffriggerla nell'olio caldo. Tagliare la zucca a tocchetti e rosolare nel soffritto. Aggiungere poca acqua e cuocere finché la zucca non risulti ben morbida. Dal momento che viene impiegato l'olio NON si deve aggiungere burro per la mantecatura del risotto. Se il soffritto non dovesse piacere si può brasare la cipolla e la zucca in acqua o brodo, in questo caso si può procedere con la mantecatura classica che prevede 5g di burro a persona e formaggio come previsto da piano alimentare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (154 g)	% AR
ENERGIA	45 kcal	70 kcal	3 %
PROTEINE	1 g	2 g	3 %
CARBOIDRATI	4 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	5 %
LIPIDI	3 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	2 mg	4 mg	0 %