

Lisa Benini

■ Dietista · 00000003



## **VELLUTATA DI ZUCCA**

Leggera ma gustosissima! Ottima servita con qualche crostino e una spolverata di parmigiano grattugiato

10 minuti

40 minuti

4 porzioni

## **INGREDIENTI**

- 600 grammi di zucca gialla
- 200 grammi di cipolle
- 200 grammi di patate
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine
  (9 g)
- 1000 grammi di acqua
- 1 grammo di pepe nero
- 1 cucchiaino da tè (raso) di sale da cucina (6 g)
- rosmarino, fresco

## **COME PREPARARE LA RICETTA**

1º Tagliare a tocchetti la verdura e metterli in una pentola capiente. Aggiungere l'acqua. Portare ad ebollizione e cuocere per circa 30 minuti. A fine cottura regolare di sale e frullare le verdure cotte con il liquido di cottura. Servire con un filo d'olio, una spolverata di pepe [se piace] e un ciuffetto di rosmarino.

## **INFORMAZIONI NUTRIZIONALI**

	PER 100 g	PER PORZIONE (505 g)	% AR
ENERGIA	21 kcal	105 kcal	5 %
PROTEINE	1 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	3 g	17 g	7 %
ZUCCHERI	1 g	7 g	8 %
LIPIDI	1 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	2 g	9 %
SODIO	120 mg	604 mg	25 %