



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

1° 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 %