



PASSATO DI VERDURE

 10 minuti 40 minuti 5 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di misto di verdure per minestrone
- 1000 grammi di acqua
- 1 cucchiaio da tavola [raso] di sale da cucina [13 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Versare le verdure e l'acqua in una pentola e far bollire per 30 minuti circa. Al termine della cottura frullare con un frullatore ad immersione. Può essere servita tal quale con un filo d'olio e un cucchiaino di parmigiano oppure essere utilizzata come base per la cottura di pasta o altri cereali o ancora servita con dei crostini.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [403 g]	% AR
ENERGIA	26 kcal	107 kcal	5 %
PROTEINE	2 g	7 g	13 %
CARBOIDRATI	5 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	0 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	32 %
SODIO	278 mg	1120 mg	47 %