



PURÈ DI ZUCCA

Alternativa aromatica e light al classico puré! Ricetta di Liviana B.

 15 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di zucca gialla
- 150 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 20 grammi di parmigiano
- 10 grammi di burro
- 1 grammo di rosmarino, fresco
- 1 cucchiaino da tè (raso) di sale da cucina (6 g)
- 50 grammi di acqua

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire dalla scorza e dai semi interni la zucca e tagliarla poi a pezzetti non troppo grossi. In un pentola aggiungere la zucca e l'acqua. Aggiungere sopra la zucca un rametto di rosmarino, coprire e cucinare a fuoco lento finché la zucca non si ammorbidisce. Togliere il rametto di rosmarino frullare tutto con un mixer ad immersione. Aggiungere il parmigiano latte (sale e pepe a piacere) mescolare il tutto e addensare a fiamma bassa il puré.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (310 g)	% AR
ENERGIA	33 kcal	102 kcal	5 %
PROTEINE	2 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	3 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	8 g	9 %
LIPIDI	1 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	5 %
SODIO	206 mg	639 mg	27 %