



CREMA DI VERDURA

Possiamo personalizzare la ricetta in base al nostro gusto!

 10 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di verdura a scelta (carote, cipolle, zucca, fagiolini, spinaci, cavolfiore...)
- 200 grammi di patate
- 100 grammi di cipolle
- 1200 grammi di acqua

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare grossolanamente le verdure e aggiungere l'acqua. Cuocere in pentola per circa 30 minuti dalla presa del bollore oppure in pentola a pressione per 15 minuti dall'inizio del fischio. Regolare di sale e pepe. Ottimo l'abbinamento con i crostini.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [425 g]	% AR
ENERGIA	15 kcal	65 kcal	3 %
PROTEINE	0 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	3 g	14 g	5 %
ZUCCHERI	1 g	5 g	6 %
LIPIDI	0 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	14 mg	60 mg	2 %