



BRODO DI FAGIOLI E ZUCCHINE

 15 minuti 1 ora 4 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di carote
- 100 grammi di sedano
- 100 grammi di cipolle
- 400 grammi di fagioli borlotti in scatola o 160 grammi di fagioli, secchi
- 800 grammi di zucchini

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare il misto di carota, sedano e cipolla e far brasare con acqua o vino. Aggiungere i fagioli in scatola ben scolati dal liquido oppure i fagioli secchi precedentemente ammollati. Aggiungere acqua e regolare di sale, la quantità di acqua varia in base al tipo di legume scelto (cotto o secco) e in base alla densità desiderata. Il tempo di cottura varia dai 30 minuti alle 3 ore circa in base alla scelta del legume (già cotto o secco). Aggiungere le zucchini tagliate a tocchetti quando mancano circa 20 minuti al termine della cottura.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (345 g)	% AR
ENERGIA	44 kcal	150 kcal	8 %
PROTEINE	3 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	7 g	25 g	10 %
ZUCCHERI	2 g	8 g	9 %
LIPIDI	0 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	11 g	43 %
SODIO	63 mg	217 mg	9 %