



MOUSSE DI LEGUMI

Ottima accompagnata a dei crostini e verdure fresche!

 10 minuti 10 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di legumi lessati/in scatola
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 1 cucchiaino da tè (raso) di sale da cucina (6 g)
- 1 bicchiere piccolo di acqua calda (125 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frullare tutti gli ingredienti finché il composto non risulti liscio e spumoso. Regolare di sale ed eventualmente aggiungere spezie o erbe aromatiche secondo il proprio gusto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (188 g)	% AR
ENERGIA	123 kcal	232 kcal	12 %
PROTEINE	8 g	14 g	29 %
CARBOIDRATI	12 g	22 g	9 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	4 g	7 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	10 g	39 %
SODIO	317 mg	595 mg	25 %