



PURÈ DI VERDURE

 15 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 porzioni di verdure cotte a scelta (800 g)
- 1 cucchiaino da tè (raso) di sale da cucina (6 g)
- 200 grammi di patate
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Sbucciare le patate e tagliarle a tocchetti. Lessarle o cucinarle a vapore per 10 minuti. Mettere nel recipiente per frullare patate lessate e le verdure precedentemente cotte, aggiungere olio e sale e frullare fino ad ottenere una purea consistente. Si può consumare sia caldo che tiepido.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (254 g)	% AR
ENERGIA	49 kcal	125 kcal	6 %
PROTEINE	3 g	8 g	16 %
CARBOIDRATI	6 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	2 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	18 %
SODIO	313 mg	794 mg	33 %