



ZUPPA AUTUNNALE DI LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE

Una zuppa stagionale completa. Le lenticchie rosse decorticate rendono questa zuppa più digeribile rispetto alle solite zuppe di legumi. Un piatto ricco di nutrienti.

 4.1 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di lenticchie rosse decorticate secche
- 200 grammi di patate dolci americane
- 200 grammi di zucca delicata
- 100 grammi di cipolle
- 100 grammi di cavolo Nero
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine
- 200 grammi di carote

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Taglia tutte le verdure.
- 2° Inizia a rosolare le cipolle e le carote. Aggiungi poi il cavolo. Continua aggiungendo le patate dolci e la zuppa. Dopo aver rosolato le verdure aggiungi le lenticchie rosse decorticate e lasciale rosolare un po'.
- 3° Aggiungi l'acqua poco alla volta e lasciar cuocere.
- 4° A fine cottura aggiungere il curry ed il cumino.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (300 g)	% AR
ENERGIA	159 kcal	477 kcal	24 %
PROTEINE	9 g	27 g	54 %
CARBOIDRATI	23 g	70 g	27 %
ZUCCHERI	4 g	11 g	13 %
LIPIDI	4 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	17 g	70 %
SODIO	35 mg	105 mg	4 %