



ZUPPA DI LEGUMI

Piatto caldo da gustare assieme a qualche crostino e verdure al forno

 15 minuti 1 ora 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di carote
- 200 grammi di sedano
- 200 grammi di cipolle
- 320 grammi di legumi (in media), secchi/ misto legumi e cereali o 800 grammi di legumi in scatola

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritare il misto di carota, sedano e cipolla. Aggiungere i legumi secchi precedentemente ammollati. Aggiungere circa 1 litro di acqua e regolare di sale. Cuocere per 3 ore circa in pentola normale (non a pressione) a fuoco medio oppure seguire le indicazioni di cottura riportate sulla confezione di misto legumi e cereali. In pentola a pressione i tempi di cottura si riducono della metà. Se si vogliono utilizzare legumi già lessati in scatola il tempo di cottura sarà di 30 minuti circa e la quantità di acqua potrà essere ridotta a seconda di quanto si desidera densa la zuppa. A piacere si può insaporire con qualche ago di rosmarino fresco.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (325 g)	% AR
ENERGIA	104 kcal	337 kcal	17 %
PROTEINE	8 g	24 g	49 %
CARBOIDRATI	13 g	43 g	17 %
ZUCCHERI	3 g	11 g	12 %
LIPIDI	1 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	18 g	72 %
SODIO	43 mg	141 mg	6 %