



CREMA DI ZUCCHINE E PORRO

 1 porzione

INGREDIENTI

- 500 grammi di zucchine (circa 3 zucchine medie)
- 500 grammi di porri (circa 2 porri di medie dimensioni)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- q.b di sale da cucina, pepe ed altre spezie a piacere
- 15 grammi di dado da brodo senza glutammato e sale (naturale)
- 125 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare a pezzetti tutti gli ingredienti, aggiungere poi acqua calda fino a coprirli, aggiungere un dado vegetale e lasciarli cuocere per 15 minuti in pentola a pressione. Frullare il tutto ed aggiungere la ricotta o un'altro formaggio magro per ottenere una cream. Salare e pepe a piacere

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (1150 g)	% AR
ENERGIA	36 kcal	411 kcal	21 %
PROTEINE	2 g	27 g	54 %
CARBOIDRATI	3 g	40 g	15 %
ZUCCHERI	3 g	38 g	42 %
LIPIDI	1 g	17 g	24 %
GRASSI SATURI	1 g	6 g	30 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	21 g	84 %
SODIO	43 mg	498 mg	21 %