



CREMA DI ZUCCA

Caratteristiche della zucca: - ricca di vitamina A e C, contiene anche sali minerali quali calcio e sodio - ha proprietà diuretiche e rinfrescanti - il beta-carotene ha numerose proprietà: protegge il sistema circolatorio, è anti-infiammatorio, ha proprietà anti-ossidanti e risulta quindi un ottimo alleato contro l'invecchiamento delle cellule e del corpo umano

 1 porzione

INGREDIENTI

- 500 grammi di zucca, fresca
- 300 grammi di zucchine (1 zuccchina)
- 1 unità grande di cipolla, cruda (200 g)
- 1 unità media di peperoni gialli (200 g)
- 1 porzione di carote, crude (200 g)
- 1 cucchiaino da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- q.b di sale e pepe e spezie

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mondare le verdure, tagliarle a pezzi e farle rosolare con un cucchiaino d'olio. Aggiungere acqua calda fino a coprire tutte le verdure. Lascia cuocere mezz'ora e frullare. Salare e pepare a piacere.
- 2° Facoltativo: utilizzare un po' di amido di riso o maizena per addensare la zuppa

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (1371 g)	% AR
ENERGIA	30 kcal	417 kcal	21 %
PROTEINE	1 g	12 g	25 %
CARBOIDRATI	4 g	61 g	23 %
ZUCCHERI	4 g	57 g	63 %
LIPIDI	1 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	19 g	75 %
SODIO	181 mg	2480 mg	103 %