



## DANDO VEGETALE HOME-MADE

 20 porzioni

### INGREDIENTI

- 500 grammi di verdura (sedano, carota, cipolla, prezzemolo, pomodori, zucchine)
- 150 grammi di sale da cucina
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1°** Pulite e lavate tutte le verdure. Tagliate a piccoli pezzi le verdure e tritate il prezzemolo. Mettete in una grande pentola l'olio extravergine di oliva, le verdure tagliate e il sale e mescolate. Fate cuocere le verdure con il sale a fuoco basso per 1 ora e mezza circa poi spegnete e fate raffreddare.
- 2°** **PER IL FRIGO** Frullate tutte le verdure. Mettete la crema di verdure per il dado vegetale in un barattolo e conservatelo in frigo per 20 giorni circa. **PER IL FREEZER** Rivestite gli stampini per i cubetti di ghiaccio con la pellicola trasparente e riempiteli con la crema di verdure livellando la superficie. Mettete il dado vegetale in freezer per 12 ore circa poi togliete i dadi dagli stampini e metteteli in sacchetti di plastica nel congelatore tirando fuori un cubetto ogni volta che ne avete bisogno.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (33 g) | % AR  |
|------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGIA          | 32 kcal   | 11 kcal             | 1 %   |
| PROTEINE         | 1 g       | 0 g                 | 1 %   |
| CARBOIDRATI      | 3 g       | 1 g                 | 0 %   |
| ZUCCHERI         | 3 g       | 1 g                 | 1 %   |
| LIPIDI           | 2 g       | 1 g                 | 1 %   |
| GRASSI SATURI    | 0 g       | 0 g                 | 0 %   |
| FIBRE ALIMENTARI | 2 g       | 1 g                 | 2 %   |
| SODIO            | 8957 mg   | 2951 mg             | 123 % |