

ZUPPA DI CICORIA



Caratteristiche della cicoria: - contiene numerose sostanze benefiche, tra cui fibre, la cicorina (che le conferisce il tipico sapore amarognolo), sali minerali quali: sodio, potassio, magnesio, calcio, ferro, rame, fosforo, vitamine quali: B,C,K - le sue foglie, mangiate crude in insalata o appena sbollentate, sono ottime come stimolante dell'intestino, del fegato e dei reni, quindi ha un'azione depurative, diuretica e di blando lassativo - grazie alla "cicorina" ed altri principi amari ha un'importante azione come: tonico, digestivo e depurativo

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di cicoria
- 100 grammi di pomodorini
- 100 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- 1 spicchio di aglio, fresco
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 1 grammo di pepe, spezie a piacere, 1 pizzico di sale

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Porre in una pentola i pomodorini tagliati, la cicoria, l'aglio, 1 cucchiaio di olio e 2 di acqua. Cuocere tutto per 5 minuti e poi aggiungere 1 lt di acqua. Regolare di sale e pepe e lasciare cuocere per circa 15 minuti.
- 2° Nel frattempo stemperare la ricotta con un po' di acqua di cottura, dividerla nei piatti e versarvi sopra la zuppa bollente.
- 3° Buon appetito!
- 4° Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (115 g)	% AR
ENERGIA	50 kcal	58 kcal	3 %
PROTEINE	3 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	2 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	10 %
SODIO	9 mg	10 mg	0 %