

CREMA DI ZUCCHINE E PORRO



Caratteristiche delle zucchine e del porro: - le zucchine sono buone fonti di potassio, vitamina E (che aiuta a proteggerci dai radicali liberi), di luteina e zeaxantina [2 carotenoidi], di vitamina C ed acido folico [vitamina B9]. Hanno azione anti-infiammatoria, diuretica e disintossicante - il porro: è un'alimento ad alto contenuto di acqua [circa 90%], ricco di vitamina C e di discrete quantità di vitamine del complesso B. Oltre al ferro, apporta all'organismo sali minerali come: calcio, potassio, fosforo, zolfo, sodio, magnesio. ottimo anti-anemico e potente diuretico naturale. L'alto contenuto di fibre lo rendono ideale per combattere la stipsi.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di zucchine
- 300 grammi di porri
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- q.b di pepe + 1/2 dado vegetale senza sale, spezie a piacere
- 10 grammi di philadelphia protein o altro formaggio light magro (facoltativo)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare a pezzi tutti gli ingredienti, aggiungere poi acqua calda fino a coprirli, aggiungere le spezie e 1/2 dado vegetale senza sale e lasciar cuocere per 15 minuti in pentola a pressione (30 minuti se utilizzate la padella normale).
- 2° Frullare tutto con un miniprimer ed aggiungere altra acqua per regolare la consistenza desiderata.
- 3° Aggiungere 1 cucchiaio da minestra di philadelphia light o altro formaggio light magro (fiocchi di latte/ricotta) per ottenere una crema.
- 4° servire e cospargere con un filo di olio evo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (410 g)	% AR
ENERGIA	29 kcal	117 kcal	6 %
PROTEINE	2 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	3 g	12 g	5 %
ZUCCHERI	3 g	11 g	13 %
LIPIDI	1 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	31 %
SODIO	4 mg	16 mg	1 %