

CREMA DI BROCCOLI E CAVOLFIORI



Caratteristiche dei broccoli e cavolfiori: - elevata azione diuretica per l'elevato contenuto di potassio e basso apporto di sodio - ricchi di vitamina C, con azione di miglioramento delle difese immunitarie, azione anti-ossidante e favorisce l'assorbimento del ferro degli alimenti ed interviene nella formazione del collagene (componente di: pelle, tendini, ossa) - contengono molta fibra che gli conferisce proprietà lassative, il loro consumo aiuta a prevenire e ridurre la stitichezza - i composti solforosi in essi contenuti hanno un'azione protettiva ed anti-ossidante, e sono responsabili del forte odore che sprigionano durante la cottura

2 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di cavolo broccolo verde ramoso
- 300 grammi di cavolfiore
- q.b di prezzemolo, fresco
- q.b di pepe nero e spezie a piacere, 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1º Lavate i broccoli ed i cavolfiori in quantità uguali ed eliminate le parti più dure. Cuocerli, possibilmente a vapore oppure bolliteli. Scolare le verdure, passarle nel mixer. In una pentola a fiamma bassa, aggiungete il composto e regolate di acqua in base alla consistenza desiderata, regolare di sale, pepe e spezie a piacere.
- 2º Servire con un filo di olio evo e prezzemolo fresco tritato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (306 g)	% AR
ENERGIA	37 kcal	114 kcal	6 %
PROTEINE	3 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	2 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	2 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	8 g	34 %
SODIO	10 mg	30 mg	1 %