

## CREMA DI CAVOLFIORE



Caratteristiche del cavolfiore: - elevata azione diuretica per il suo elevato contenuto di potassio e basso apporto di sodio - ricco di vitamina C, che oltre a migliorare le difese, ha anche un'azione anti-ossidante, favorisce l'assorbimento del ferro degli alimenti ed interviene nella formazione del collagene (principale costituente di: pelle, tendini, ossa) - contiene molta fibra che gli conferisce proprietà lassative, tanto che il suo consumo aiuta a prevenire e ridurre la stitichezza - i composti solforosi hanno azione protettiva ed anti-ossidante e sono i responsabili del forte odore che sprigiona durante la cottura

 2 porzioni

## INGREDIENTI

- 800 grammi di cavolfiore
- 1,5 lt di acqua
- 1 pizzico di sale iodato, pepe e spezie a piacere

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettete sul fuoco l'acqua leggermente salata, nel mentre mondate e lavate il cavolfiore prendendo solo le cimette con un piccolissimo pezzo di gambo (non gettate il resto, da cui si potranno ricavare parti buone per una minestra di verdure miste) e dividete bene le cimette, in modo da non avere pezzi troppo grossi.
- 2° Immergere le cimette nell'acqua bollente e cuocere fino a quando saranno morbide ma non sfatte (circa 7/8 minuti).
- 3° Quando le cimette sono morbide, frullare con tutta l'acqua di cottura. nb: regolare l'acqua in base alla consistenza desiderata.
- 4° Servire cospargendo la superficie con noce moscata grattugiata o altre spezie a piacere ed un filo di olio evo.
- 5° Facoltativo: per addensare la crema puoi usare 1 fettina di zucca o 1 cuore di porro da inserire in cottura insieme alle cimette.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (451 g)	% AR
ENERGIA	22 kcal	99 kcal	5 %
PROTEINE	3 g	13 g	26 %
CARBOIDRATI	2 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	0 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	10 g	38 %
SODIO	51 mg	230 mg	10 %